



Słodki podwieczorek

Naszą propozycją na ten tydzień jest słodki makaronowy podwieczorek z pysznym sosem. Przepis ten jest wersją podstawową, którą powinna ewoluować w naszych domach przy pomocy ulubionych i nowych dodatków, a także szczególnie w okresie letnim – kiedy to można dodać wiele sezonowych owoców. W zimie polecamy owoce mrożone, które dodadzą świeżości do sosu. W wersji z cynamonem, goździkami czyi imbirem podwieczorek ten nabierze właściwości rozgrzewających. Z powodzeniem jednak z odrobiną wiórków czekoladowych i mięty szybko nas orzeźwi. Smacznego ☺

Składniki:

1. Ulubiony makaron – w ilości zależnej od upodobań i brzuszków do wykarmienia (pełnoziarnisty, razowy)
2. Odrobina soli do wody
3. Szklanka jogurtu naturalnego
4. Łyżka miodu płynnego
5. 1/3 opakowania płatków migdałowych
6. 2 szczypty cynamonu

Sposób przygotowania:

1. Jogurt wymieszaj ze wszystkimi składnikami
2. Przelej do miseczki
3. Wstaw do lodówki na godzinę
4. Udekoruj płatkami migdałowymi i cynamonem
5. Makaron ugotuj al- dente w lekko osolonej wodzie.
6. Całość polej



EduChef

Rajszew, ul. Modlińska 75

05-110 Jabłonna

Tel. 661-333-175, 661-333-170

www.educhef.pl

