



Koktajl na „Marchewki Urodziny”

Niemal każdy przedszkolak zna lub słyszał kiedyś jak to na urodziny Marchewki zeszyły się różne jarzyny ☺. Zapewne nie raz w przedszkolu zorganizowane zostało marchewkowe święto. W naszej kuchni urodziny Marchewki będziemy obchodzić właśnie w tym tygodniu. Wznieśmy więc toast koktajlem marchewkowym, bo kto je marchewkę – TEN BĘDZIE ZDROWY!!!

Składniki:

- 60 dag marchewki
- 20 dag selera korzeniowego
- kwaśne jabłko
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- Cukier brązowy ,cynamon , imbir

Sposób przygotowania



- Seler i marchewki obrać i umyć. Jabłko obrać, przepołować i wyciąć gniazdo nasienne.
- Marchewkę ugotować na parze
- Marchewkę ,selera i jabłka zmiksować blenderem , wymieszać z jogurtem.
- Koktajl przyprawić do smaku cukrem brązowym, cynamonem, imbirem.

EduChef

Rajszew, ul. Modlińska 75

05-110 Jabłonna

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

www.educhef.pl

