

PIĄTEK- 18.06.2020

Wycieczka z rodzicami do lasu. Po powrocie zielony koktajl zrobiony wspólnie.

- Utrwalanie nazw drzew i zwierząt leśnych; uświadomienie na konieczność dbania o zasoby przyrody.

Zielony koktajl

Składniki na 2 porcje: • 2 garści szpinaku • 2 dojrzałe banany • 2 kiwi • 1 łyżka zmielonego siemienia lnianego • sok (np. pomarańczowy) lub ulubione mleko (krowie lub roślinne) • ewentualnie miód do osłodzenia

Wszystkie składniki dokładnie blendujemy. Sok lub mleko dolewać stopniowo do pożądanej konsystencji. Jeśli czujemy taką potrzebę możemy lekko dosłodzić miodem.

Smacznego!!