

DLA WSZYSTKICH GÓROŁAZÓW
I NIE TYLKO

JEDZENIE NA GÓRSKIE SZLAKI

Podróżująca Mama oraz inni autorzy



CZEŚĆ!

Czytasz właśnie e-booka, który został stworzony przez ludzi kochających góry.

Każdy z Nas dzieli się z Tobą swoim przepisem na jedzenie, które zabiera podczas górskich wędrówek. Wypróbuj Nasze propozycje i będzie Nam bardzo miło, gdy oznaczysz autora w swoich mediach społecznościowych, gdy skorzystasz z przepisu.

Smacznego!



SPIS TREŚCI

01 - 05

WSTĘP

06 - 07

KAPUSTKOWO

Owsiany słoiczek dobra
Ciastka pełne energii

08 - 09

ŚWIATEM OPĘTANI

Ich sposoby na wędrowkę z dziećmi oraz przepis
na czekoladowe Browni

10 - 11

PAM NA SZLAKU

Wrap z krewetkami i masłem cytrynowym
Płatki owsiane na kolorowo

12

WĘDRUJ_MAMO

Pieczony naleśnik

13

BUKA_W_GORACH

Pomysły na gotowe przekąski i ciepłą
niespodziankę dla dziecka



14

GOSIA

IG malgorzata2205 Domowe bułeczki

15 - 16

PODRÓŻUJZNAMI.PL

Bułeczki z ciasta francuskiego z budyniem i dżemem

Szparagi w cieście francuskim

17 - 19

SMYK NA SZLAKU

Domowy blok czekoladowy

Bułeczki z szynką

Placuszki z płatków owsianych

20

NASZE PODROZE MALE I DUZE

Czekoladowe ciasteczka owsiane gotowe w 5 minut

21 - 22

GÓRSKI DRWAL

Zimowa herbata

Bułki z kurczakiem

Półdewiczki z kurczaka w sosie pomidorowym z brązowym ryżem



23

HEYOKALIFE.PL

Rozgrzewająca herbata po indyjsku

24

MOUNTAINS.AND.RUN.LOVER

Chia z musem mango

25

MISIEK8623

Domowy chlebek

26

PODRÓŻUJĄCA.MAMA

Pancake z dodatkami

27

PRZEPIS SPECJALNY NA SWIĄTECZNE PIERNIKI

by Misiek8623

28 - 29

PODSUMOWANIE

Autorzy



KAPUSTKOWO

OWSIANY SŁOICZEK DOBRA

Pomysł na szybkie i zdrowie drugie śniadanie na wynos.

Składniki na 1 słoiczek:

- mały jogurt naturalny
- 2 łyżki płatków owsianych np. górskie (opcjonalnie garść granoli lub innych płatków)
- 1 łyżeczka miodu
- 1 banan
- garść innych owoców

· mus z jabłek

Przygotowanie:

Jogurt wymieszać z miodem, przełożyć do słoiczka. Wsypać płatki owsiane (można je wcześniej zalać wrzątkiem i odcedzić). Dołożyć pokrojonego na plasterki banana, dać inne owoce i połać musem z jabłek. Zamknąć pojemniczek i wziąć w drogę.

Smacznego!



KAPUSTKOWO

CIASTKA PEŁNE ENERGII

Pokochają je duzi i mali podróżnicy!

Składniki na ok 30-40 sztuk:

- 1 jajko
- 90 g cukru
- garść pokrojonej żurawiny
- garść pokrojonych daktyli (opcjonalnie)
- 200 g słonecznika łuskanego
- 130 g płatków migdałowych
- 40 g pestek dyni
- 50 g sezamu jasnego

Przygotowanie:

Nagrzewamy piekarnik do temperatury 190°C. Jajko ubijamy z cukrem na jasną i puszystą masę.

Do masy jajecznej dodajemy wszystkie ziarna i pestki oraz pokrojoną żurawinę i daktyle.

Wszystkie składniki mieszamy łyżką.

Na blaszce wykładamy papier do pieczenia i wykładamy masę w taki sposób, aby uformować okrągłe i płaskie ciastka. Staramy się robić odstępy, żeby ciastka się nie skleiły.

Pieczemy ok 12 minut, aż ciastka upieką się na złoty kolor. Upieczone ciastka zdejmować z blaszki po wystudzeniu.

Ciastka, aby zachowały swoją kruchość, należy przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku.



ŚWIATEM OPĘTANI

Zabierając dzieci w góry, zawsze mamy ze sobą dużo jedzenia. Jest ich trójka, plus nas dwoje, wszyscy lubimy sobie podjeść, więc jeden plecak zazwyczaj przeznaczony jest na przekąski.

Zawsze mamy ze sobą coś na kanapki. Zabieramy ze sobą produkty. Przyznam, że pojawiają się wśród nich rzeczy, których nie jemy na co dzień w domu, ale smakują dzieciom, są dla nich bonusem i są łatwe w przyrządzeniu.

W plecaku ląduje często serek topiony, wędlina oraz białe bułki, które w domu pojawiają się bardzo rzadko. Dodatkowo pakujemy ciemny chleb, pastę warzywną, jakiś serek, a z warzyw najczęściej wybieramy czerwoną paprykę i sałatę. Do tego jeden albo dwa termosy z herbatką, koniecznie z cytryną, i najlepiej z sokiem domowej roboty.

A co wpada jako przekąski?

Nasz must have na każdej trasie to czarna czekolada. Jeden szlak, jedna tabliczka. Czasem, na dłuższych trasach, dwie. Jabłka, mieszanki suszonych owoców, mieszanki orzechowe. Ciastka, zazwyczaj owsiane albo herbatniki z ciemną czekoladą.

Ale, co tu dużo mówić. W tamtym roku odkryliśmy, że przekąską, która niesamowicie motywuje nasze dzieci są... żelki. Naszym zdaniem, sekretem górskich motywatorów „żywieniowych” jest to, że musi to być coś, za czym dziecko przepada. W naszym wypadku skala motywacji jest tym większa, im rzadziej dzieci dostają takie jedzenie na co dzień. I żelki na szlaku nam się bardzo sprawdzają! Wyczekane, wytęsknione, każdy może mieć własną paczkę.

Kiedy dzieci już naprawdę mają dość trasy, są zniechęcone, łapią focha, włączamy stoper i co każde 15 / 20 min dzieciaki losują żelka.

A kiedy przed wyjazdem uda nam się zrobić samemu zdrowe przekąski, też jest wielka radocha, bo przepadają też za ciasteczkami owsianymi, batonami daktylowymi albo, ukochanym przez nas wszystkich, browni.

ŚWIATEM OPETANI

Przepis na czekoladowe Browni

Składniki:

- 200 g ciemnej czekolady
- 200 / 250 g masła
- 80 g kakao
- 65 g mąki (u nas zazwyczaj orkiszowa)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 200 g cukru (max, chyba że ktoś lubi słodkie, bo w oryginalnym przepisie jest 350 g!)
- 4 duże jajka (jeśli masa jest za sucha, dodajemy jeszcze jedno jajko)

Blaszkę 20 cm / 30 cm wykładam papierem do pieczenia. Piekarnik grzeję na 180 st.

W garnku rozpuszczamy czekoladę i masło. Przestudzamy odrobinę.

W misce mieszamy sypkie składniki, które dodajemy do masy czekoladowej i mieszamy. Na koniec wbijamy jajka. Browni jest najlepsze, kiedy masa jest gładka i śliska, ale wychodzi też z masy grudkowatej.

Wylewamy na blaszkę i pieczemy MAX 20 minut. Trzeba tutaj wyczuć swój piekarnik.

Można podawać oblane czekoladą, z bitą śmietaną, wiśniami, ale jest przepyszne także bez żadnych dodatków, także na szlak spakować do pojemnika i cieszyć się powietrzem, widokami i smakiem czekolady!

PAM NA SZLAKU

WRAP Z KREWETKAMI I MASŁEM CYTRYNOWYM



Składniki:

- pół cytryny, 50 g masła
- pół ząbku czosnku (opcjonalnie granulowany)
- pieprz cytrynowy, sól
- ogórek
- marchewka
- papryka
- mix sałat
- śmietana lub jogurt naturalny (1-2 łyżki na wrapa)

Przygotowanie:

Oczyszczone krewetki bez skorupki wrzucamy na rozgrzaną patelnię z oliwą z oliwek, dodajemy czosnek, pieprz cytrynowy. Smażymy po ok. 3 min z każdej strony i polewamy sokiem z cytryny (sparzamy cytrynę, wyciskamy sok, skórkę ścieramy na tarce, dodajemy masło i sól). Tortille smarujemy tłuszczem z patelni lub sokiem z cytryny, który pozostał. Składniki kroimy w cienkie paseczki, nakładamy na placki i zawijamy.

PAM NA SZLAKU

PŁATKI OWSIANE NA KOLOROWO

Składniki:

- marchewka
- jabłko
- płatki owsiane
- skyr naturalny lub smakowy
- ulubione owoce (mogą być mrożone)
- orzechy włoskie, migdały, nerkowce
- sos owocowy

Przygotowanie:

Marchew ścieramy na cienkich oczkach lub wrzucamy do malaksera. Dajemy ją na dno pojemnika. Następnie kładziemy pokrojone jabłko i ugotowane na wodzie lub mleku płatki owsiane. Na wierzch dodajemy jogurt, ulubione owoce, orzechy i polewamy sosem.



WĘDRUJ_MAMO

PIECZONY NALEŚNIK

Składniki:

- 3/4 szklanki mąki
- 1 szklanka mleka/ napoju roślinnego
- 1 banan
- 3 jajka
- garść owoców sezonowych

Przygotowanie:

Formę do tarty nasmarować masłem. Zblendować mąkę, jajka, banana i mleko. Opcjonalnie można dodać trochę kakao. Masę wlać do formy. Dodać owoce sezonowe (garść borówek, porzeczek, pokrojone gruszki, śliwki), opcjonalnie posypać musli. Piec naleśnika w 200°C przez 50 minut bez termoobiegu. Naleśnik wyrasta w piekarniku, a po wyjęciu opada- to normalne.



BUKA W GÓRACH

POMYSŁY NA GOTOWE PRZEKĄSKI I
CIEPŁĄ NIESPODZIANKĘ DLA DZIECKA

Obecnie zabieram zawsze dla Blanki zupę w termosie, jej ulubioną suszoną żurawinę, do wyboru według zasobów jabłko lub gruszkę w kawałkach, borówki, śliwki, marchewkę pokrojoną w paski, przekąskę Bob Snail, kanapki z ulubionym wnętrzem, kabanosy dla niej, paluszki lub chrupki kukurydziane. To są nasze obecne propozycje dla prawie 4 latki 😊 w schronisku zupa lub pierogi . Jak była malutka to zawsze nr 1 było karmienie piersią 😊, potem wciągała tubki owocowe, obiadek z termosu, owoce. Blanka nie je słodczy z zamiłowania więc u nas głównie owocowe przekąski póki co 😊 Kiedyś wzięłam jej też kakao do termosu i to była fajna opcja. Ja mam trochę inne menu niż ona, bo nie jem mięsa, ale uwielbiam mieć ze sobą termos z zupą - zawsze uratuje w kryzysie oraz termos z herbatą



GOSIA

DOMOWE BUŁECZKI

Składniki:

- 50g masła
- 270ml mleka
- 1 łyżeczka cukru
- 20g świeżych drożdży
- 550g jasnej mąki orkiszowej
- 1 łyżeczka soli
- 1 jajko

Dodatkowo: mąka do posypania stolnicy, 1 żółtko do smarowania bułeczek, 1 łyżka mleka do smarowania bułeczek, sezam, mak lub sól morska do posypania.

Masło, mleko, cukier podgrzewamy do rozpuszczenia. Dodajemy drożdże. Do rozczyntu dodać mąkę, sól, jajko i zagnieść. Ciasto posypać mąką i zostawić na pół godziny do wyrośnięcia. Piekarnik nagrzać do 200°C. Formować na blaszce bułeczki. Posmarować je żółtkiem z mlekiem i piec ok 20-25 min.

PODROZUJZAMI.PL

BUŁECZKI Z CIASTA FRANCUSKIEGO Z BUDYNIEM I DŻEMEM

Składniki:

- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 0,4 litra mleka
- 1 opakowanie budyniu śmietankowego lub waniliowego
- 1 łyżeczka cukru
- 100g dżemu smak dowolny, gęsty
- 1 jajko

Przygotowanie:

200 ml mleka zagotować z łyżeczką cukru. Budyń w proszku rozrobić w pozostałych 200ml mleka i dolać do gotującego się mleka, dokładnie mieszając przez około 2 minuty. Odstawić do wystygnięcia. Ciasto francuskie przekroić wzdłuż na dwie równe części. Każdą z nich podzielić na 6 równych części. W efekcie otrzymamy 12 równych prostokątów.

Na sześciu z nich wyłożyć na środku warstwę budyniu, a następnie dżemu.

Przykryć pozostałymi sześcioma częściami, dokładnie sklejjąc brzegi. Wierzch ponacinać ostrym nożem. Tak przygotowane bułeczki przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i posmarować roztrzepanym jajkiem. Piec przez około 15 minut w temp 180°C. Po tym czasie wyciągnąć z piekarnika i pozostawić do ostygnięcia.



PODROZUJZAMI.PL

SZPARAGI W CIEŚCIE FRANCUSKIM

Składniki:

- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 10 plasterków ulubionej wędliny
 - 10 plasterków sera żółtego/mozzarelli
- 300 g zielonych szparagów (mogą być mrożone)
 - oliwa z oliwek, sól, pieprz
 - 1 jajko

Przygotowanie:

Szparagi umyć, odciąć końcówki, spryskać oliwą z oliwek, oprószyć solą i pieprzem i odstawić na około pół godziny. Ciasto francuskie przekroić wzdłuż na dwie równe części. Każdą z nich podzielić na 5 równych części. W efekcie otrzymamy 10 równych prostokątów. Na każdą część położyć plasterkę wędliny, plasterkę sera i 2-3 szparagi po przekątnej. Owinąć je w wędlinę i ser.

Zlepić ciasto pośrodku. Tak przygotowane ciasto przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i posmarować roztrzepanym jajkiem. Piec przez około 15 minut w temp 180°C. Po tym czasie wyciągnąć z piekarnika i pozostawić do ostygnięcia.



SMYK NA SZLAKU

Domowy blok czekoladowy

Składniki:

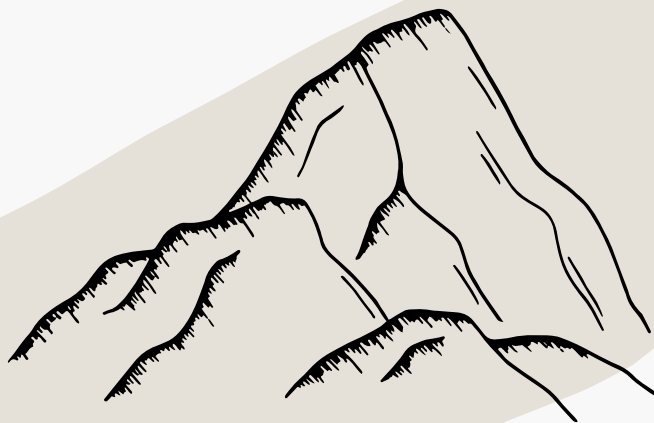
- 200g ciemnej czekolady
- 100g masła
- 100g suszonej żurawiny
- 20g preparowanego ryżu

Dodatkowo:

- forma o wymiarach 24x8cm
- folia spożywcza

Czekoladę rozpuszczamy z masłem w rondelku na małym ogniu. Mieszamy do momentu połączenia się składników. Odstawiamy do ostygnięcia. Żurawinę i ryż dodajemy do ostudzonej masy czekoladowej. Dokładnie mieszamy i przekładamy do formy wyłożonej folią spożywczą. Wstawiamy do lodówki na 2,5-3h do momentu całkowitego zestalenia. Kroimy na mniejsze kawałki i zabieramy ze sobą pyszne batoniki.

Smacznego ;)



SMYK NA SZLAKU

Placuszki z płatków owsianych

Składniki:

- 120g suchych płatków owsianych
- 1 średni banan
- 1 jajko
- łyżeczka przyprawy do piernika
- łyżeczka miodu

Płatki owsiane suche zalewamy wodą do przykrycia i odstawiamy na ok. 20 minut. Gdy płatki zmiękną dodajemy jajko, banana, przyprawy oraz miód. Całość miksujemy na gładką masę. Formujemy na patelni małe placki. Smażymy na suchej patelni lub z dodatkiem niedużej ilości tłuszczu na złoty kolor z dwóch stron. Można je zjadać suche lub posmarowane nutellą lub dżemem.

Smacznego ;)



SMYK NA SZLAKU

Bułeczki z szynką

Składniki:

- 1 ząbek czosnku
- 100g twarogu
- 220 g szynki wędzonej w kawałku
- 100g suszonych pomidorów
- 2 jajka
- 1 łyżeczka cukru
- 250ml mleka
- sól
- 280g mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Czosnek przeciskamy przez praskę. Ser ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Z szynki odkrywamy skórę, a resztę kroimy w drobną kostkę. Suszone pomidory również. Całe jajka wbijamy do miski miksera. Wsypujemy cukier i ubijamy. Dolewamy olej z suszonych pomidorów oraz mleko. Solimy do smaku i miksujemy. Mąkę i proszek do pieczenia przesiewamy przez sito do osobnej miski. Dodajemy ser oraz suszone pomidory i mieszamy. Składniki suche łączymy z masą jajeczną. Dodajemy szynkę i czosnek. Całość mieszamy. Masę przekładamy do papilotek na babeczki i napełniamy do 3/4 wysokości. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 170 stopni z termoobiegiem i pieczemy przez 25-30 minut.

Smacznego ;)

NASZE PODRÓŻE MAŁE I DUŻE

CZEKOLADOWE CIASTECZKA OWSIANE GOTOWE W 5 MINUT

Składniki:

- pół szklanki mleka
- 150g cukru
- 120g masła
- 4 łyżki duże kakao
- 120g masła orzechowego
- 2 i 2/3 szklanki płatków owsianych

Przygotowanie:

Mleko, cukier, masło i kakao zagotować przez 1 minutę. Odstawić i dodać masło orzechowe i płatki owsiane. Wymieszać i uformować ciasteczka. Włożyć do lodówki i gotowe!



GÓRSKI DRWAL

Dzień dobry, moi mili Państwo.

Mam na imię Michał, a w Social Media jestem znany jako Górski Drwal. Magda zaprosiła mnie, abym podzielił się z wami co dobrego do jedzenia zabieram na szlak. W Tatrach już 100% zima więc zacznę od cudownego gorącego napoju, który rozgrzewa mnie gdy zmarznę. Jest to zimowa herbata, a do przygotowania potrzebne będą:

Produkty:

- Herbata malinowa 2 torebki(u mnie Herbapol)
- Pomarańcza 2 plastry
- Miód
- Goździki
- Sok z cytryny
- Sok malinowy (u mnie Herbapol)
- Cynamon (laska lub mielony)

Cały wywar powstaje w garnku zanim zostanie przelany do termosu. Gotuje niecały litr wody bo mój termos ma jeden litr. Gdy woda się zagotuje wrzucam dwie torebki malinowej herbaty i zostawiam do zaparzenia. Po zaparzeniu dodaje dwa plastry pomarańczy i do tego wlewam jeszcze trochę soku z cytryny. Następnie dodaję kilka goździków i ścieram laske świeżego cynamonu. W między czasie herbata minimalnie ostygła więc dodaje dwie łyżki miodu (miód dodany odrazu po zagotowaniu wody traci swoje wartości). Na koniec dodaje jeszcze trochę soku malinowego (Herbapol). Całość wlewam do termosu (Rockland,polecam!). Herbata, którą wlewa o 2 w nocy jest jeszcze gorąca o 19 gdy wracam autem do domu. W mojej herbacie nie ma alkoholu, bo alkohol nie rozgrzewa a ochładza organizm.

GÓRSKI DRWAL

Do herbaty idealnie pasują bułki, które szykuje wieczorem. Jestem osobą, która zdrowo się odżywia więc staram się wybierać jak najzdrowsze produkty.

Jeżeli chodzi o bułki z kurczakiem to potrzebować będziemy:

- Bułki (u mnie Grahamki)
- Piersi z Kurczaka
- Oliwa ok 15 ml
- Przyprawy wedle uznania
 - Ketchup
- Masło wedle uznania
 - Pomidor
 - Sałata
- Czerwona cebula
- Miód

Bułek zabieram dużo, ponieważ robię dalekie trasy i potrzebuje mnóstwo energii. Moja bułka zawiera smażoną pierś z Kurczaka bez panierki. Lubię ostrą kuchnię więc dodaje ostre przyprawy. Do środka bułki dodaje delikatną ilość masła. Warzywa u mnie w diecie są bardzo ważne więc do środka wlatuje pomidor, sałata i karmelizowana cebulka w miodzie. Kiedy wszystko jest już gotowe na koniec dodaje Ketchup Kotlin o obniżonej zawartości cukrów. Bułki zawijam w sreberko i wkładam do lodówki. W zimę często mam przy sobie kuchenkę do gotowania FireMaple. Gdy schodzę z zdobytego szczytu w głowie mam tylko jedno "zjeść ciepły posiłek" dlatego w plastikowym pojemniczku czeka na mnie do podgrzania jeden z moich ulubionych posiłków.

GÓRSKI DRWAL

Polędwiczki z Kurczaka w sosie pomidorowym z brązowym ryżem. A do przygotowania potrzebować będziemy:

- Polędwiczki z Kurczaka
- Mieszanka chińska
- Przyprawy wedle uznania
- Pomidory z puszki
- Ryż lub makaron wedle uznania.

Polędwiczki kroję w kostkę, przyprawiam papryką słodką i smażę na oliwie. Do polędwiczek dodaje mieszankę chińską. Gdy mięso jest usmażone, a warzywa miękkie to dodaje rozdrobnione pomidory z puszki. Posiłek ma mnie grzać więc pierwsza przyprawa to pieprz cayenne, a później zioła prowansalskie, rozdrobniony czosnek i sól himalajską. Do tego dodaje 100 gr ugotowanego ryżu. Wszystko ze sobą mieszam i gotowe.

Mam nadzieję, że przypadną Państwu do gustu moje górskie posiłki i rozgrzewająca herbata.

Magda dziękuję, że zaprosiłaś mnie do tego wspaniałego projektu. Jest mi bardzo miło, że mogłem się z wami podzielić moją kuchnią.

Górskie pozdrowienia 😊



HEYOKALIFE.PL

Przepis na rozgrzewającą herbatę po indyjsku.
Idealna na górskie szlaki i do podróży.

Składniki:

- 2 łyżki czarnej herbaty (najlepiej granulowana), można zastąpić ją latem herbatą zieloną lub białą, która będzie miała mniejsze właściwości rozgrzewające
- kardamon w ziarnach (ewentualnie sproszkowany), 3-4 sztuki
- kilka goździków
- łyżeczka mielonego cynamonu
- 1,5 - 2 szklanek mleka (krowie lub roślinne)
- 2 łyżki cukru brązowego (kyslitolu lub miodu)

Przygotowanie:

1. Nalej do małego garnka wodę (na jeden kubek ok. 180ml) i zagotuj
2. Ziarna kardamonu rozgnieć w moździerzku lub tłuczkiem, by wyspały się z nich mniejsze ziarenka i wrzuć do gotującej się wody.
3. Dodaj cynamon, goździki i zamieszaj przez ok. 1 minutę
4. Dodaj herbatę i pogotuj przez ok. 1 minutę (jeśli lubisz mocniejszą herbatę, dodaj jej więcej)
5. Dodaj cukier (lub miód). Możesz zwiększać lub zmniejszać jego ilość wedle upodobań.
6. Na końcu dodaj mleko i znowu doprowadź herbatę do wrzenia. Uważaj, by mleko nie wykypiało. Herbata jest gotowa. Przelej napój przez sitko do bidonu lub kubka.

Do herbaty warto dodać również szczyptę kurkumy, która jeszcze zwiększy właściwości odżywcze napoju.

Wersja dla leniwych: zamiast gotować herbatę, zaparz ją jak zwykle i dodaj przyprawy oraz podgrzane wcześniej gorące mleko.

Magda Błońska-Ałasa
heyokalife.pl

MOUNTAINS.AND. RUN.LOVER

CHIA Z MUSEM MANGO

Składniki:

- 1 puszka mleczka kokosowego
- 50g nasion chia
- laska wanilii, kakao (opcjonalnie)
- 1 mango
- 1 łyżka wiórek kokosowych
- 1 łyżeczka miodu

Do miski przekładamy mleko kokosowe, jeśli jest rozwarstwione mieszamy do uzyskania jednolitej masy, możemy delikatnie podgrzać. Dodajemy łyżeczkę miodu, wanilię i wiórki kokosowe.

Wsypujemy chia i dokładnie mieszamy.

Odstawiamy na pół godziny, co jakiś czas mieszając, by nasiona równomiernie rozłożyły się w masie kokosowej. Po pół godzinie masę przekładamy do słoiczków i odstawiamy do napęcznienia, najlepiej na noc.

Obrane i pozbawione pestki mango miksujemy na jednolitą i gładką masę (do deseru najlepiej wybierać dojrzałe owoce)

Jeśli chcemy podkreślić smak naszego musu, możemy dodać łyżkę soku z limonki i miętę.

Gotowy pudding z chia, wyciągamy z lodówki i uzupełniamy musem mango, posypujemy czekoladą i owocami.



PODRÓŻUJĄCA.MAMA

PANCAKE Z DODATKAMI

Składniki na 4 placki:

- 1 jajko
- 1 banan
- masło orzechowe pół łyżeczki
- mąka owsiana 2 i 1/2 łyżki
- odżywka białkowa smakowa 20g (lub więcej mąki owsianej)
- dodatki (sezonowe owoce, orzechy dżem, nutella, sosy, posypki)

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zblenduj, aż masa będzie gładka, musi wyjść dość gęsta. Smażyć pod przykryciem z dwóch stron. Przyda się szpatułka do przewracania. Gotowe!



PRZEPIS SPECJALNY NA ŚWIĄTECZNE PIERNIKI

BY MISIEK

Składniki:

1 ½ kg mąki

2 kostki margaryny

¾ kg cukru

½ kg miodu (pół słoika litrowego) => przy czym ja daję więcej miodu i proporcjonalnie mniej cukru, żeby były bardziej miodowe/pierniczkowe.

3 jajka + 3 żółtka

1 łyżka kawy mielonej (można też bez – będą wtedy jaśniejsze)

4 łyżki kakao (zarówno kawa jak i kakao – płaskie łyżki)

Przyprawa do piernika – 3 paczki przyprawy do piernika Kamis. Generalnie to patrzę na ile kg mąki jest dana przyprawa. 3 przyprawy Kamis na 1 ½ kg mąki jest ok.

1 paczka proszku do pieczenia

Przygotowanie:

Miód, margarynę i cukier rozpuścić. Po ostudzeniu dodać jajka, mąkę z proszkiem do pieczenia i przyprawą do piernika. Zagnieść i wyrobić. Ciasto na pierniczki powinno dać się również do lodówki na jakiś czas (tak jak kruche ciasto). Ja robię tak, że ciasto robię dzień wcześniej. Daję na noc do lodówki i piekę dopiero następnego dnia.

Termoobieg w temp 150st. ok. 20 min. (zgodnie z instrukcją z piekarnika).

Powyższe proporcje są na duże ilości pierniczków. Pierniczki piekę pod koniec listopada i do świąt dojrzewają.

Można położyć z pierniczkami obierki z jabłek – wtedy szybciej zmiękną.





PODSUMOWANIE

DZIĘKUJĘ!

Chciałabym serdecznie podziękować i pogratulować wszystkim autorom przepisów w niniejszym e-booku. To była ogromna przyjemność móc go dla Was stworzyć. Wszystkim czytelnikom życzymy smacznego oraz wysyłamy górskie pozdrowienia!

@kapustkowo

@swiatem_opetani

@pam.na.szlaku

@wedruj_mamo

@buka_w_gorach

@malgorzata2205

@misiiek8623

@mountains.and.run.lover

@heyokalife_pl

@gorski_drwal

@smyknaszlaku

@podrozujznami.pl

@nasze.podroze_male_i_duze

@podrozujaca.mama



Podróżująca Mama

Pytania?



WWW.PODROZUJACAMAMA.PL



MAGDA@PODROZUJACAMAMA.PL



@PODROZUJACA.MAMA