

mus Awotella

przepis stworzony przez Wychowawców
Świetlicy Szkolnej oraz ich rodziny



kuchcik
domowy

RODZINNE GOTOWANIE ZERO WASTE

Drogie dzieci,

dziś zachęcamy Was do spróbowania
musu czekoladowego Awotella.

Awotella jest doskonałym dodatkiem do różnego rodzaju placuszków, naleśników,
gofrów, owsianek i innych ulubionych deserów.

Produkty, z których zrobiliśmy mus, dostarczają nam wiele
cennych składników odżywczych.

Chronią przed chorobami układu krążenia.

Regulują poziom cukru we krwi.

Korzystnie wpływają na poprawę wzroku.

Są doskonałym wzbogaceniem diety dzieci.



kuchcik
domowy

RODZINNE GOTOWANIE ZERO WASTE

mus Awotella

składniki

- 2 dojrzałe banany
- 2 awokado
- 4 daktyle
- 2 łyżki miodu
- 3 łyżki kakao

sposób przygotowania

1. Owoce myjemy, obieramy i kroimy na mniejsze części.
2. Wszystkie składniki umieszczamy w naczyniu blendera.
3. Blendujemy i mus gotowy.



Smacznego
życzą Wychowawcy
Świetlicy Szkolnej