

NEKAJ, KAR SI LAHKO PRIPRAVIŠ ZA ZAJTRK...

UMEŠANA JAJCA



4 jajca
olje
sol
popper

Vzamemo jajca in jih ubijemo v ponev. Malo počakamo, da beljak postane bel, nato pa jajca s kuhalnico razžvrkljamo oz. jih dobro premešamo. Solimo in počakamo, da jajca zakrcknejo. Vmes jih občasno premešamo.

ČOKOLADNE PALAČINKE Z BANANAMI

Za 4 osebe:

3 velike banane
6 žlic pomarančnega soka

Čokoladna omaka:

1 žlica kakava
3 žlice sladke smetane
40 g jedilne čokolade
15 g masla
1 vanilin sladkor

Palačinke:

100 g moke
1 žlica kakava
1 jajce
300 ml mleka
olje za pečenje



1. Banane olupimo, jih narežemo na rezine in damo v skledo ter prelijemo s pomarančnim sokom.
2. V kozico damo kakav, maslo, vanilin sladkor in sladko smetano ter nalomimo čokolado. Na šibkem ognju mešamo, dokler se vse ne stopi.
3. V skledi zmešamo moko, jajca, kakav in mleko, da nastane tekoče gladko testo. Nato palačinke spečemo.
4. Polovico palačinke obložimo z bananami in jo pokrijemo z drugo polovico ali palačinke zložimo v trikotnike. Pokapamo jih s čokoladno omako in takoj ponudimo.

* Pri peki palačink naj ti pomaga odrasla oseba.

...PA ŠE NEKAJ ZDRAVEGA...

POMARANČNI SMOOTHIE

Sestavine:

nekaj jagod (po želji)
4 pomaranče
vanilijev sladkor
navaden sladkor po želji
limonin sok ene limone

Postopek:

Vse sestavine damo v multipraktik, zmešamo in nalijemo v kozarce.



ZLATO KURKUMINO MLEKO

POTREBUJEŠ:

- 1 SKODELICO MLEKA (navadno, mandljevo)
- 1 ŽLIČKA GHIJA ALI KOKOSOVE MAŠČOBE (Če nimaš doma ali ne maraš, lahko izpustiš.)
- ¼ ŽLIČKE KURKUME V PRAHU
- ŠČEPEC INGVERJA, CIMETA, lahko tudi KARDAMOMA IN ČRNEGA POPRA
- 1 ŽLIČKA MEDU



PRIPRAVA:

MLEKO SEGREJ IN VANJ DODAJ MAŠČOBO IN VSE ZAČIMBE. DOBRO PREMEŠAJ (LAHKO S PALIČNIM MEŠALNIKOM, DA NASTANE PENA.) , POKRI IN PUSTI POKRITO 10 MINUT, DA SE RAZVIJE MOČ ZAČIMB. V TEM ČASU SE BO MLEKO DOVOLJ OHLADILO, DA GA BOŠ LAHKO OSLADIL Z MEDOM.

PRIDOBLJENO: https://www.avogel.si/aktualno/recepti/zlato_kurkumino_mleko.php

...IN NEKAJ ZA SLADKANJE...

ČOKOLADNE KROGLICE

Sestavine:

- 125 g masla
- 100 g sladkorja v prahu
- 0,5 dcl mleka
- 50 g čokolade v prahu
- 200 g Albert keksov
- 50 g kokosove moke



Postopek:

V posodi na štedilniku stopimo maslo. Zmeljemo Albert kekse in jim primešamo ostale sestavine.

Ko dobimo trdo maso iz nje oblikujemo za oreh velike kroglice, ki jih povaljamo v kokosovi moki.

RAFAELO KROGLICE

POTREBUJEŠ:

- 300 g KOKOSOVE MOKE
- 410 g KISLE SMETANE (1 LONČEK)
- 130 g MLETEGA SLADKORJA
- CELI MANDLJI/LEŠNIKI (če želiš)

PRIPRAVA:

KOKOSOVO MOKO, KISLO SMETANO IN SLADKOR STRESI V POSODO IN JIH MED SEBOJ PREMEŠAJ TAKO, DA DOBIŠ ENOTNO IN GOSTO ZMES. PRIPRAVI SI MANDLJE/LEŠNIKE IN NA KROŽNIK NEKAJ KOKOSOVE MOKE. KROGLICO NAREDIŠ TAKO, DA V ROKE VZAMEŠ MALO MASE (ODVISNO KAKO VELIKE KROGLICE ŽELIŠ) JO SPLOŠČI IN NANJO DODAŠ MANDELJ/LEŠNIK (ČE ŽELIŠ). MANDELJ/LEŠNIK ZAVIJ V MASO IN OBLIKUJ KROGLJICO, KI JO POVALJAŠ ŠE V KOKOSovi MOKI.



PRIDOBLENO: <https://oblizniprste.si/slastne-sladice/kokosove-kroglice-iz-le-treh-sestavin/>

...PA NE POZABI POMAGATI STARŠEM V KUHINJI...

Staršem pomagajte pripraviti obroke (zajtrk, malica, kosilo, večerja).

Bodite njihovi pomočniki:

- pridno sodelujte pri pripravi obroka,
- pripravite mizo pred obrokom (krožniki, pribor, prtčki),
- po končanem obroku pomagajte pospraviti mizo,
- pomijete posodo ali jo zložite v pomivalni stroj.

...IN PRI OSTALIH GOSPODINJSKIH OPRAVILIH:

- postiljanje postelje,
- urejanje svoje sobe,
- brisanje prahu,
- sesanje stanovanja,
- pometanje in brisanje tal,
- pobiranje perila iz pralnega ali sušilnega stroja,
- obešanje perila,
- zlaganje perila,
- odnašanje smeti...