



ПОЛЕЗНЫЕ КОНФЕТЫ

Знакомься: конфеты без сахара! Насади их на веточки, заверни в цветную бумагу с пожеланиями, подари другу.



- 3 столовые ложки кунжутных семечек
- горсть любых орехов без скорлупы: миндаль, лесные, грецкие
- по стакану чернослива, кураги, изюма без косточек



- миска
- сковорода
- дуршлаг
- столовая ложка
- блендер с чашей
- лопатка
- тарелка
- сито



1.

Замочи все сухофрукты на час в миске с водой.

2.

Поставь сковороду на средний огонь, сосчитай до 60 и насыпь кунжутные семечки.

3.

Обжаривай их без масла, считая про себя до сорока и постоянно помешивая.

4.

Выключи огонь и пересыпь кунжут на тарелку остывать.

5.

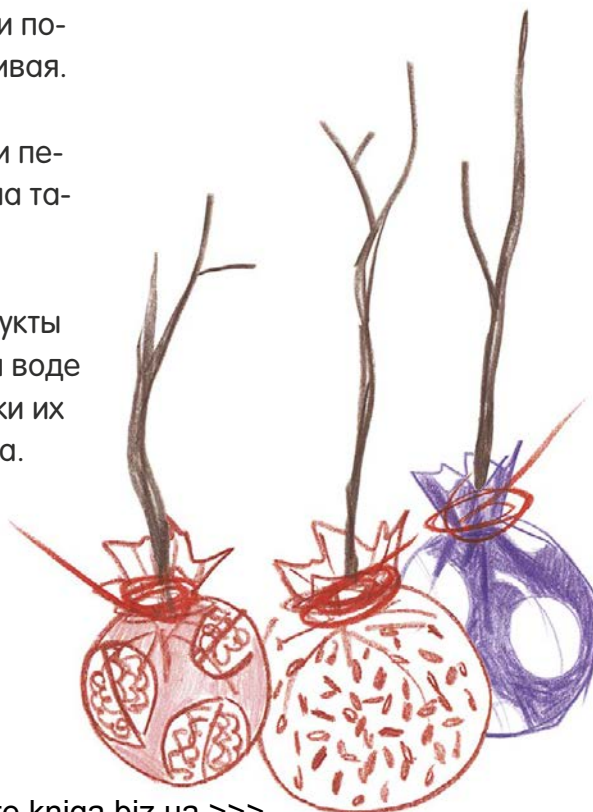
Промой сухофрукты в дуршлаге, дай воде стечь и переложи их в чашу блендера.

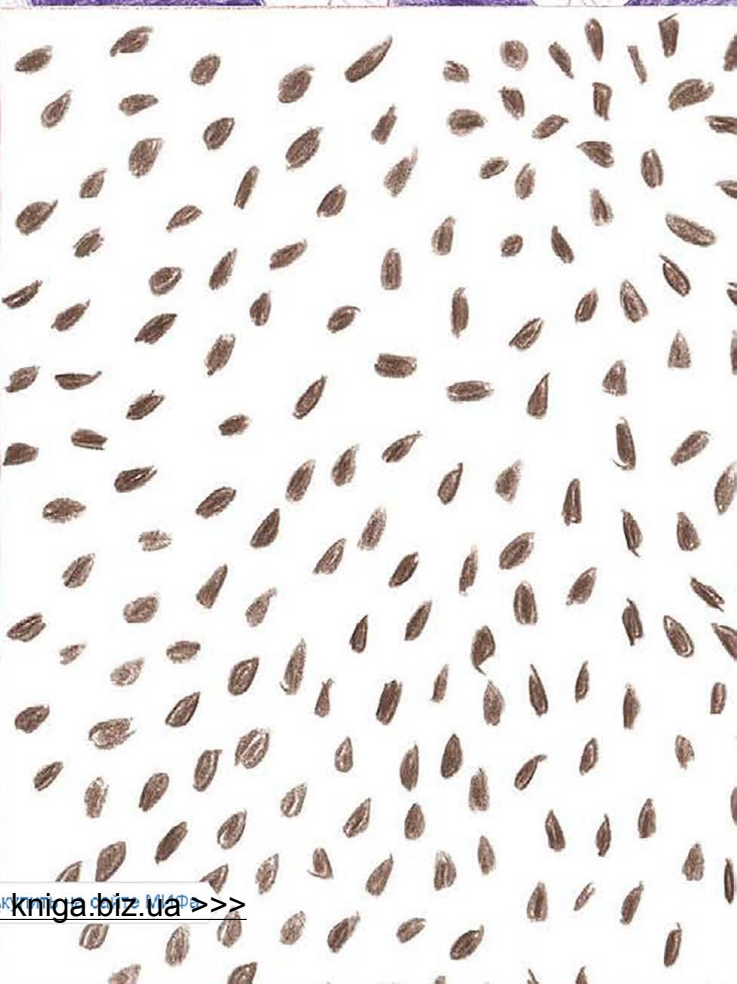
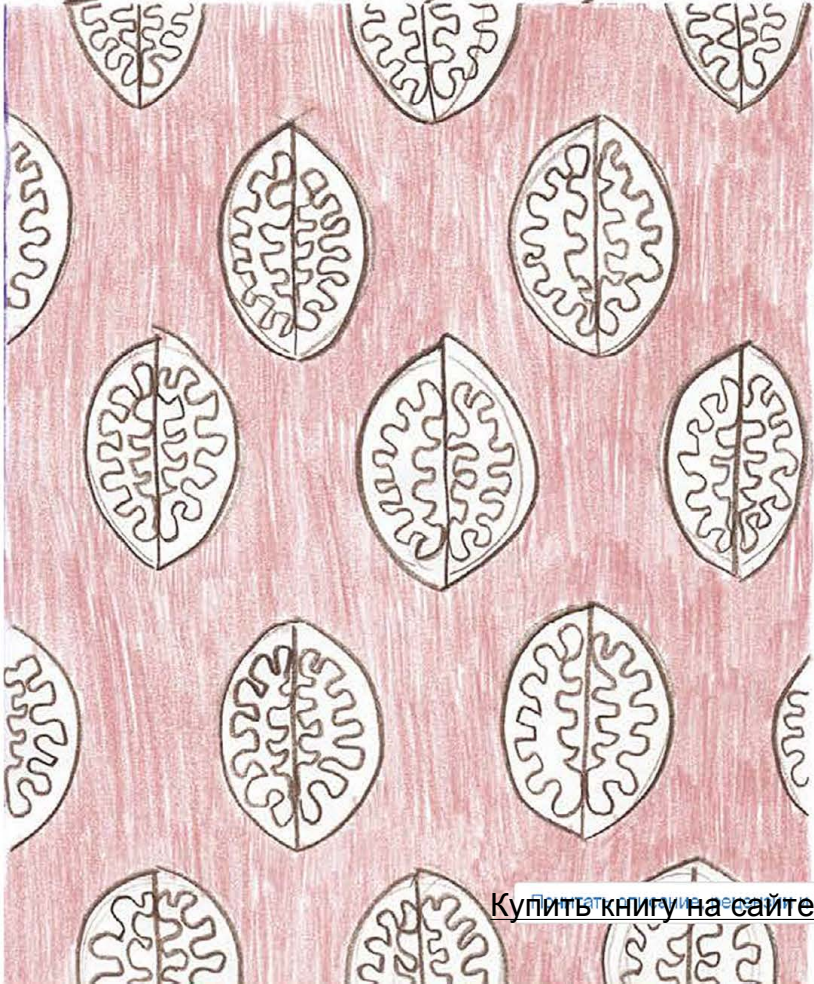
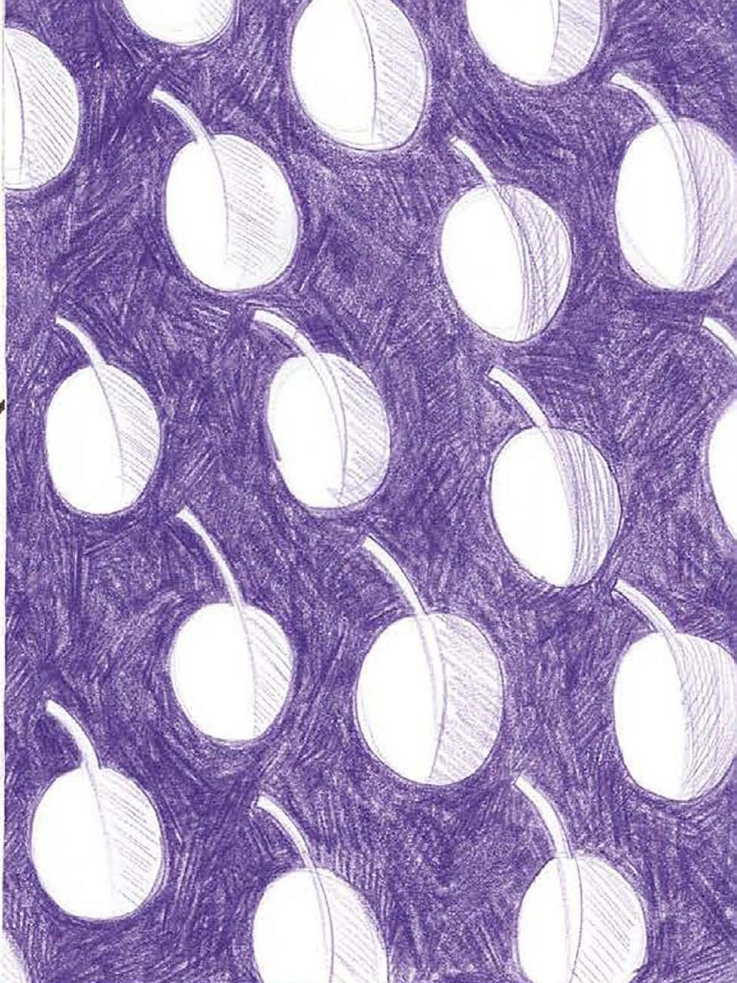
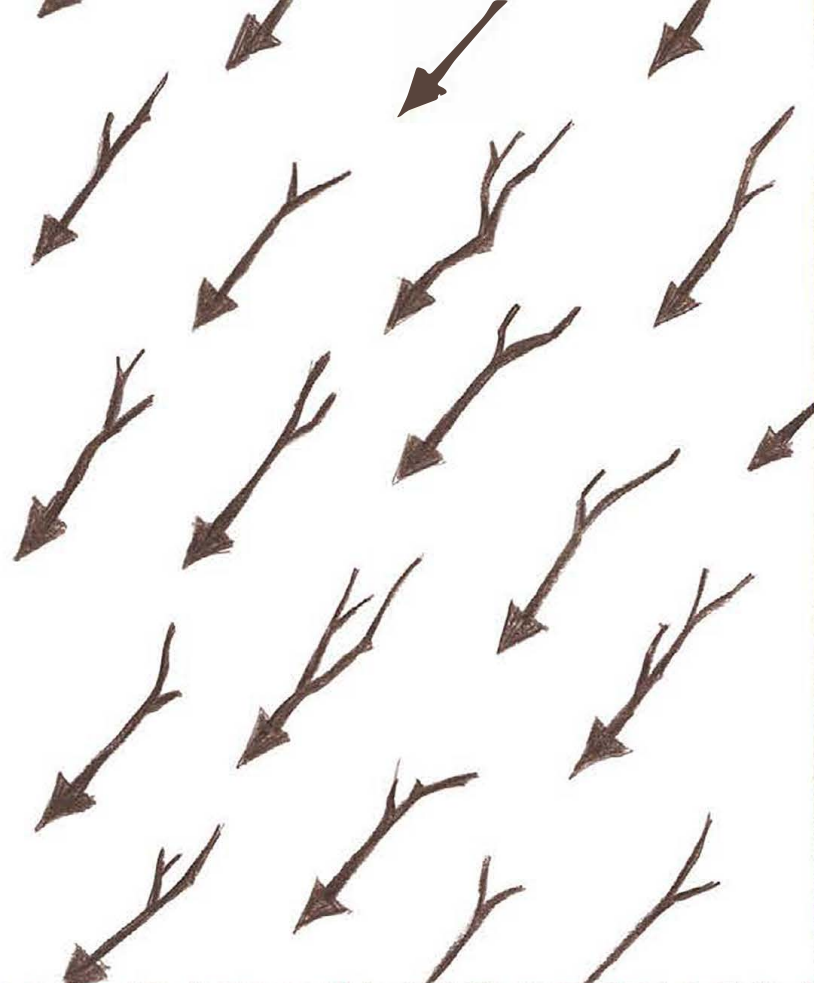
6.

Измельчи сухофрукты до однородной массы.

7.

Зачерпни ложкой массу из сухофруктов, в центр вдави один орешек и скатай плотный шарик. Щедро обваляй его в кунжутных семечках — готово!





Пусть дни
будут
вкусными
и сладкими.

Где конфеты –
там и счастье.

Пусть наша
дружба
никогда
не устаёт.

Желаю тебе
встретить
единорога
и потрепать
его радужную
гриву.



СОЛНЕЧНЫЙ САЛАТ



нож

разделочная доска

салатница

ложка



две горсти грецких орехов

столовая ложка кунжутных семечек

200 г мягкого сыра, например фета

апельсин

200 г рукколы или других салатных листьев

лимонный сок

1.

Апельсин очисти, аккуратно сними все плёночки, чтобы осталась только мякоть. Положи её в салатницу.

2.

Рукколу или другой салат промой, промокни полотенцем или салфеткой. Крупные листья порви руками. Добавь к апельсинам.

3.

Грецкие орехи порежь ножом на доске, смешай с кунжутом и пересыпь в салатницу.

4.

Сыр порежь кубиками или поломай на кусочки, добавь к салату и хорошенько всё перемешай. Сбрызни соком лимона.



ТЫКВЕННЫЕ ВАФЛИ

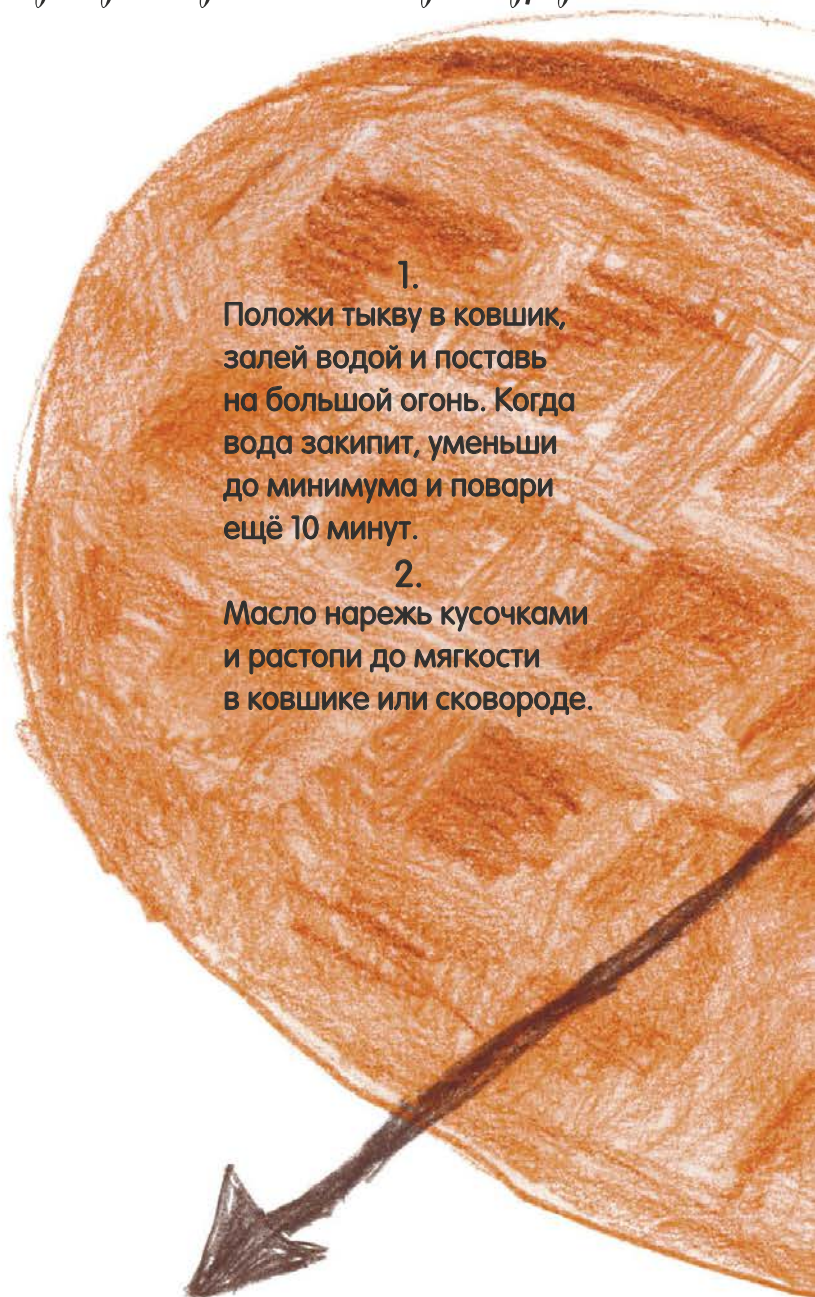
Вафли бывают двух видов: тонкие и пышные — их пекут в разных вафельницах. Этот рецепт подходит для тех и для других.




- несколько кусочков нарезанной и очищенной тыквы (такая продаётся в супермаркетах)
- половинка чайной ложки корицы
 - стакан молока
 - 150 г сливочного масла
 - 6 столовых ложек муки
- 3 столовые ложки жидкого мёда
 - 3 яйца



- ковшик
- миска
- блендер с насадкой-венчиком и насадкой-измельчителем
- вафельница
- поварёшка



1.
Положи тыкву в ковшик, залей водой и поставь на большой огонь. Когда вода закипит, уменьши до минимума и повари ещё 10 минут.
2.
Масло нарежь кусочками и растопи до мягкости в ковшике или сковороде.



3. Осторожно слей воду от тыквы, не ошпарься. Добавь столовую ложку мёда и корицу, измельчи всё погружным блендером или разомни вилкой до состояния пюре и дай остыть.

4. Блендером с насадкой-венчиком смешай в миске молоко, масло, оставшийся мёд, яйца и муку. Тесто должно быть густым и тягучим.

5. Добавь тыквенное пюре и ещё раз хорошенько перемешай.

6. Дай тесту «отдохнуть» 20 минут: так все ингредиенты подружатся — оно станет однородным.

7. Включи вафельницу и смажь её маслом.

8. Налей немного теста в центр вафельницы, накрой крышкой и выпекай по инструкции: тонкие вафли — 2–3 минуты, толстые — 7–8 минут.

P.S. Вместо тыквы в тесто можно положить пюре из шпината — тогда вафли получатся зелёными.

