

cieszę się pięknem
wibrującą energią
zrywam polne kwiaty listki
do kompozycji świec
napijmy się arbuzowej wody

pokroję arbuza na kawałki
ułożę w dzbanku z listkami bazylii
zaleję wodą i z lodem

a na deser lekki truskawkowy sernik
bo upalnie
zaczynam od przygotowania ciasta w blenderze

dodaję szklankę migdałów i miksuję
następnie wrzucam szklankę daktyli
i połowę kokosowych płatków
łyżkę kokosowego oleju i łyżeczkę
waniliowego ekstraktu
wszystko razem miksuję
i tak zaprojektowana baza kruszonką

smaruję foremkę odrobiną kokosowej oleju
ugniatam moją kruszonkę

następnie robię nadzienie
ze dwóch szklanek truskawek

razem z sokiem świeżej cytryny
łyżeczką waniliowego ekstraktu
i szklanką greckiego jogurtu miksuję

połowę tej zmiksowanej części
wylewam na kruszonkę

do pozostałej połowy w blenderze dodaję
szklankę tego samego jogurtu
i ponownie miksuję

zmiksowaną część ponownie wykładam

tworząc fale i za pomocą wykałaczk
będzie marmurkowy

wkładam do zamrażarki na noc
gdy schłodzony wyjmuję na talerz

pokroję kilka truskawek na polewę
idealny w gorący letni poranek

Kopiowanie tekstów, obrazów i wszelkiej twórczości użytkowników portalu bez ich zgody jest stanowczo zabronione. (Ustawa o prawie autorskim i prawach pokrewnych, Dz.U. 1994 nr 24 poz. 83 z dnia 4 lutego 1994r.).

valeria, dodano 24.06.2024 06:24

Dokument został wygenerowany przez www.portal-pisarski.pl.