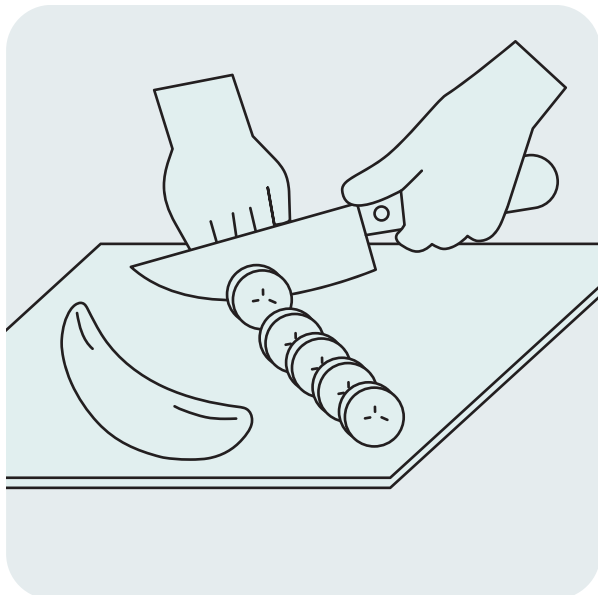
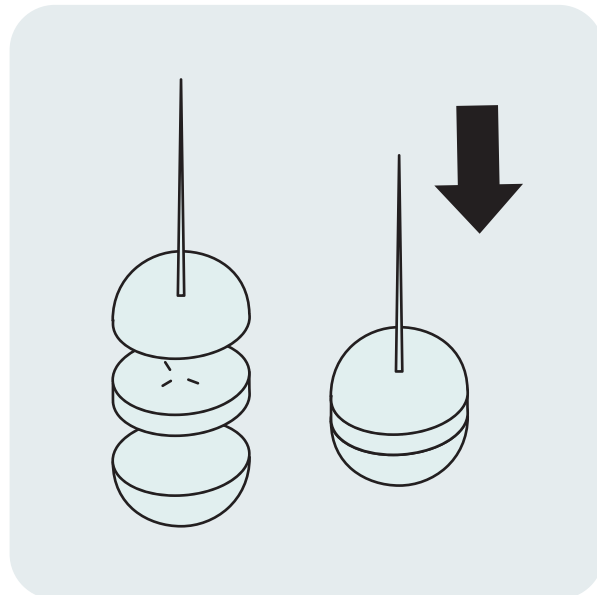


Tartine cu banane (👤 3+)

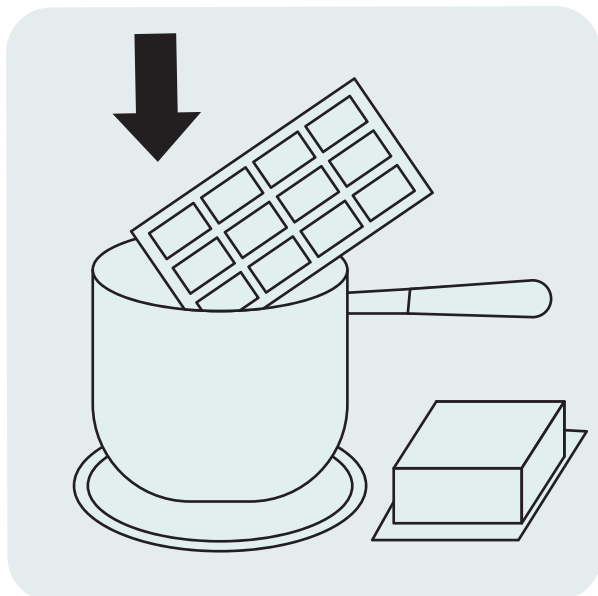
- 3 banane
- 1 pachet de pișcoturi rotunde
- 1 ciocolată menaj
- 1 lingură unt
- Scobitori



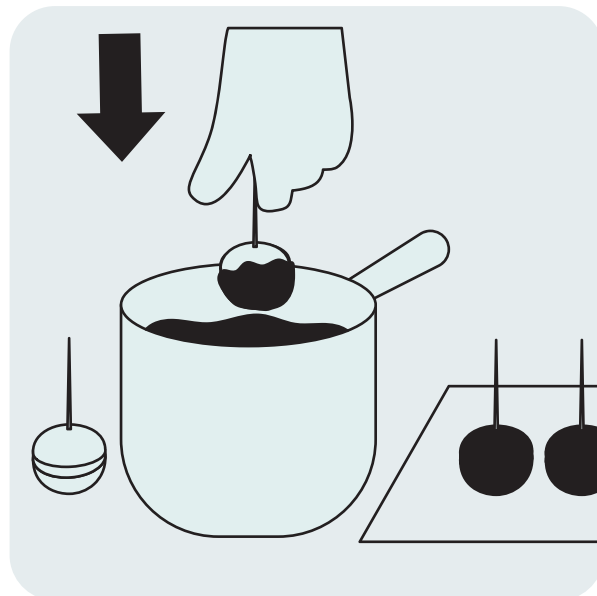
1. Tăiați banana rondele.



2. Introduceți întotdeauna o felie de banană între două pișcoturi și înfingeți o scobitoare.



3. Într-o oală, pregătiți o glazură din ciocolată și unt.



4. Scufundați tartinele în glazură, după care puneți-le pe hârtie de copt. Lăsați să se răcească în frigider până se întărește ciocolata.



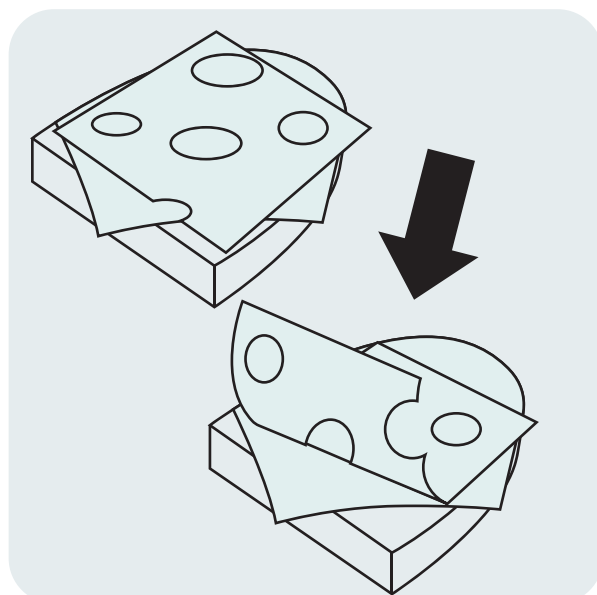
Sfat: Este o gustare sănătoasă. O puteți servi de ziua copilului, de Crăciun, Revelion...

Pâine coaptă (🧑 5+)

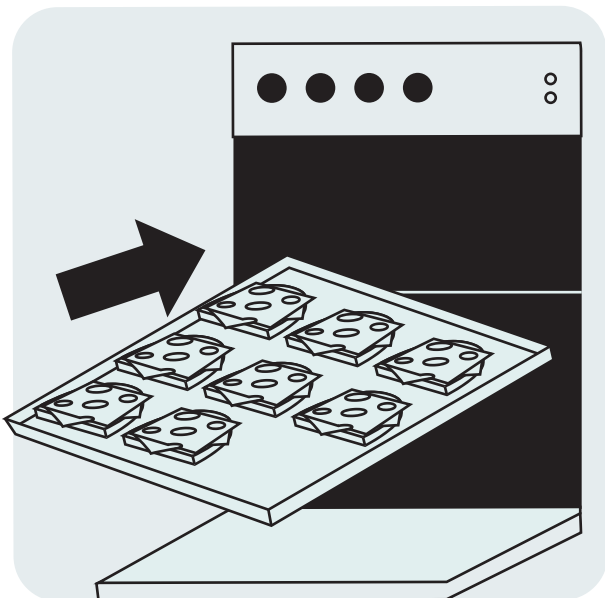
- 8 felii de pâine albă
- 8 felii de șuncă
- 8 felii de emmental
- Maioneză
- Ketchup



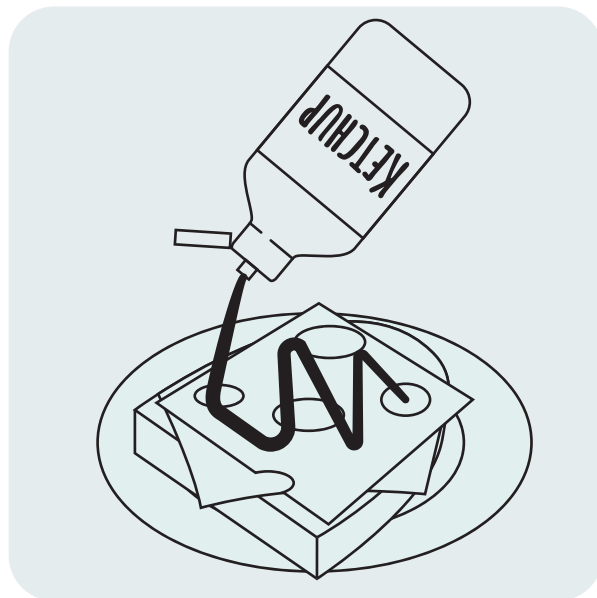
1. Ungem felile de pâine cu maioneză.



2. Puneți treptat pe pâine, șunca și o felie de brânză.



3. Coaceți la cuptor pâine devine crocant.



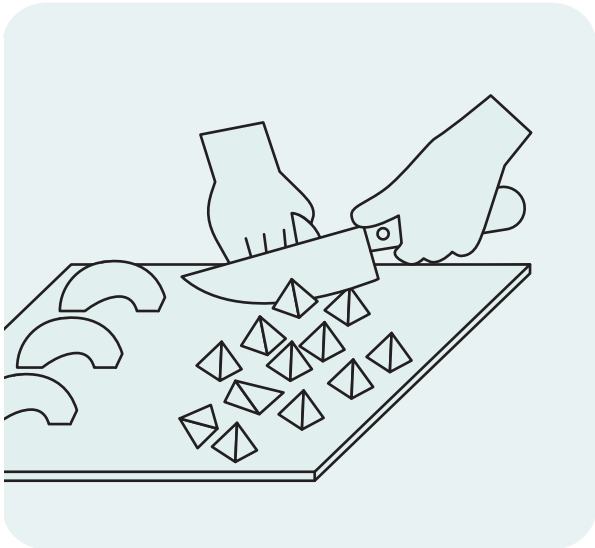
4. Peste pâinea coaptă punem ketchup.



Sfat: Este o masă rapidă și ușoară, care poate fi servită cu ardei proaspeți, roșii sau castraveți.

Desert cu brânză (😊 3+)

- 100 g brânză (cocoloașe)
- 2 mere
- 1 linguriță de scorțișoară
- 2 linguri de miere
- 1 lingură de stafide



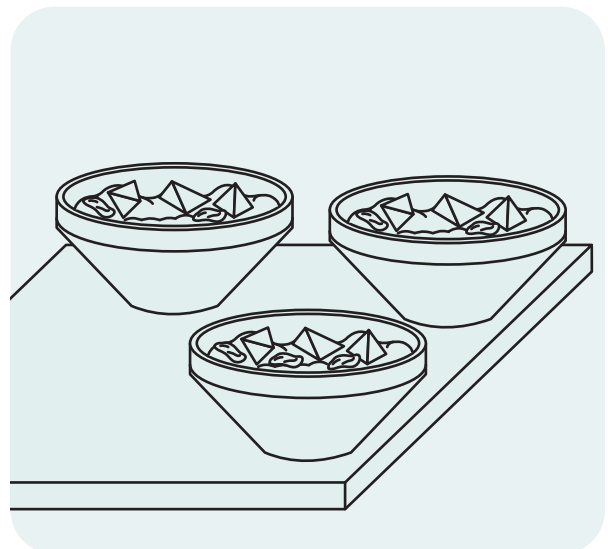
1. Curățați merele, scoateți miezul și tăiați cu grijă merele în cele mai mici bucăți posibile.



2. Într-un castron, amestecați brânza de vaci cu mierea și scorțișoara.



3. Adăugați stafidele și merele rase mărunț. Amestecați totul împreună.



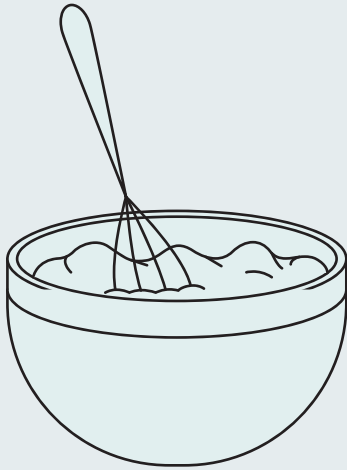
4. Se servește în boluri sau pahare de sticlă.



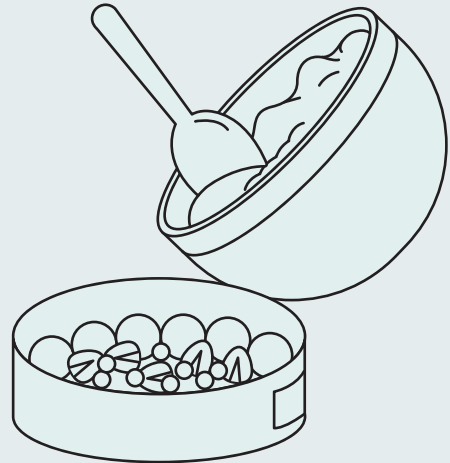
Sfat: Pentru un gust mai rafinat, puteți adăuga și frișcă la desert.

Tort de frișcă (👤 5+)

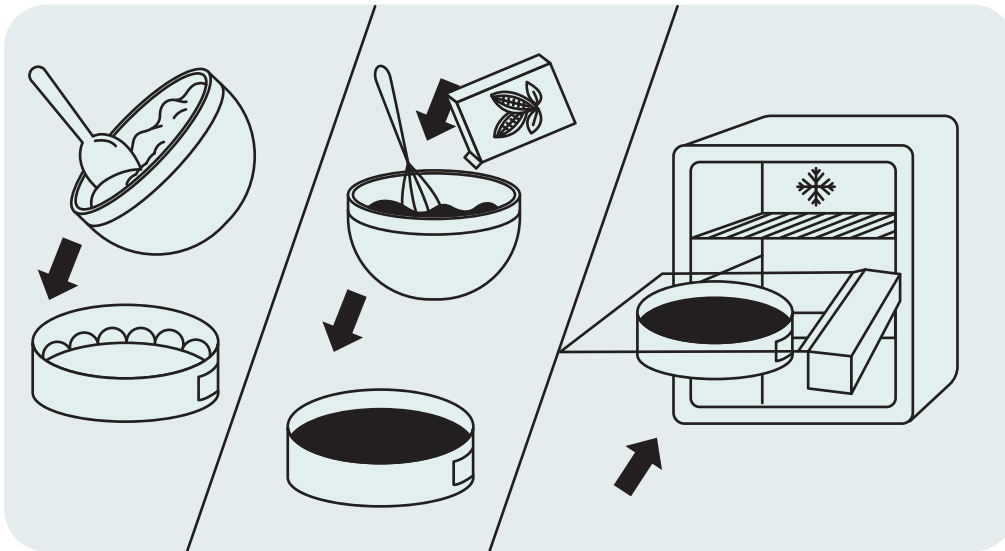
- 100g zahăr pudră
- 200g pișcoturi
- 500g frișcă
- 500g smântână
- 1 zahăr vaniliat
- Fructe (cel mai ideal, fructe de pădure, căpșuni)
- 2 lingurițe de cacao



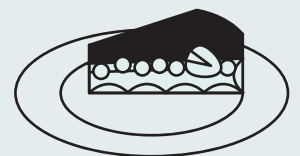
1. Batem frișca, la care adăugăm smântâna, zahărul pudră și zahărul vanilat.



2. Aranjăm pe fundul și perimetrul forme de tort pișcoturile, peste care fructele.



3. Peste pișcoturile cu fructe, adăugăm jumătate de cremă frișcă. Adăugați cacao în a doua jumătate și apoi adăugați a doua parte a cremei. Se acoperă cu folie alimentară și se lasă să se răcească la frigider timp de aproximativ 4 ore.



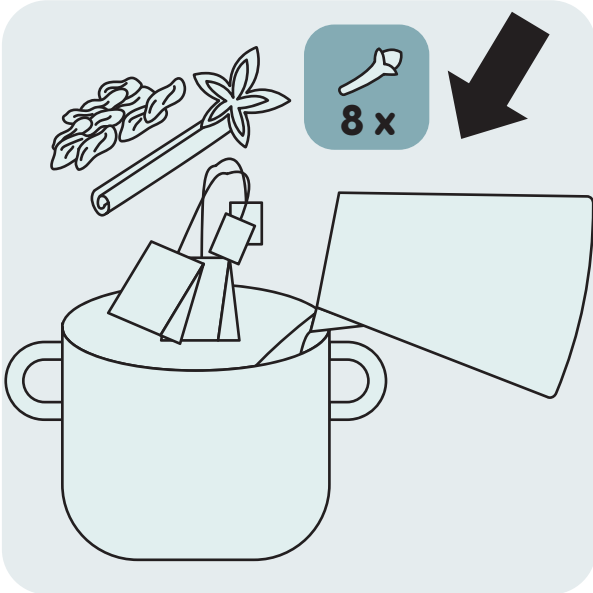
4. Slăbiți cercul din forma de tort și tăiați desertul.



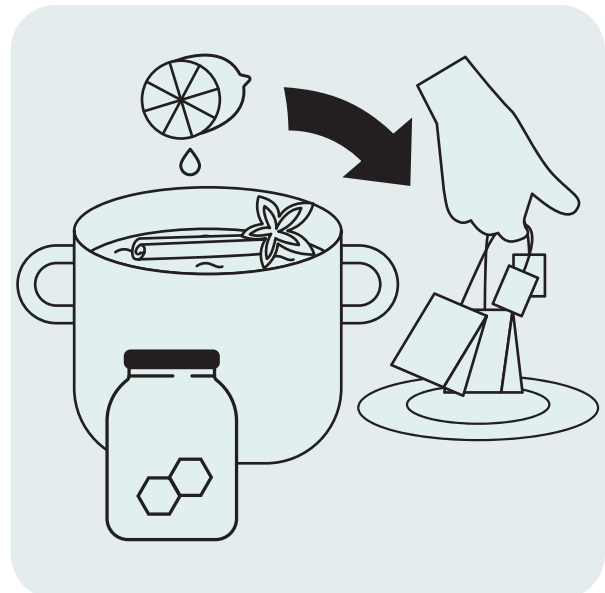
Sfat: În loc de smântână, puteți folosi și deserturile preferate cu smântână. Acestea nu mai trebuie îndulcite cu zahăr.

Punci de iarnă pentru copii (👤 3+)

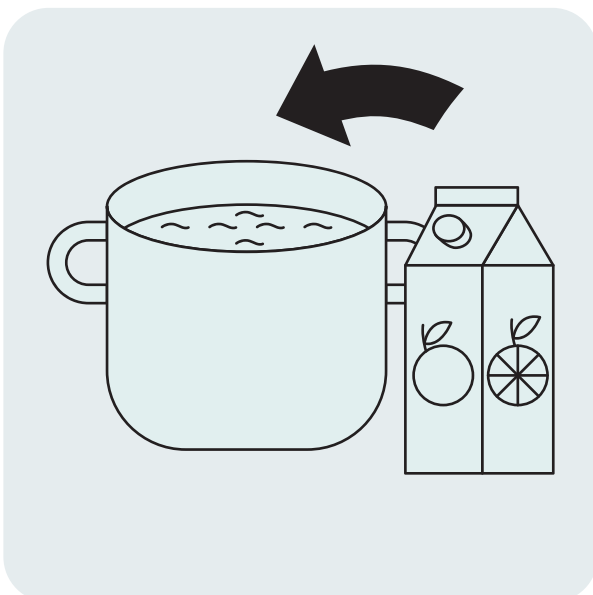
- 1 litru de apă
- ½ litri de suc de portocale
- 3 linguri suc de lămâie
- 2 plicuri de ceai negru
- 5 linguri de miere
- 1 anason stelat
- 1 baton de scorțișoară
- 8 cuișoare
- 2 linguri de stafide



1. Se toarnă apă fierbinte peste plicurile de ceai negru și se adaugă anason stelat, batonul de scorțișoară, cuișoarele și stafidele.



2. Aruncăm plicurile de ceai și adăugăm treptat miere și suc de lămâie, după gust.



3. În cele din urmă, adăugați sucul de portocale.



4. Se servește cald.



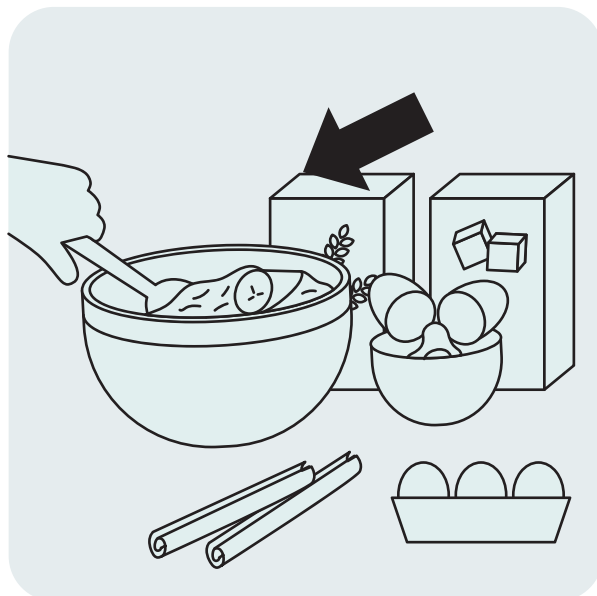
Sfat: Raportul exact al ingredientelor este individual. Nu veți strica nimic dacă puneți mai multe cuișoare, miere sau suc. Puteți folosi și sucul de mere.

Prăjiturele de banane (👤 5+)

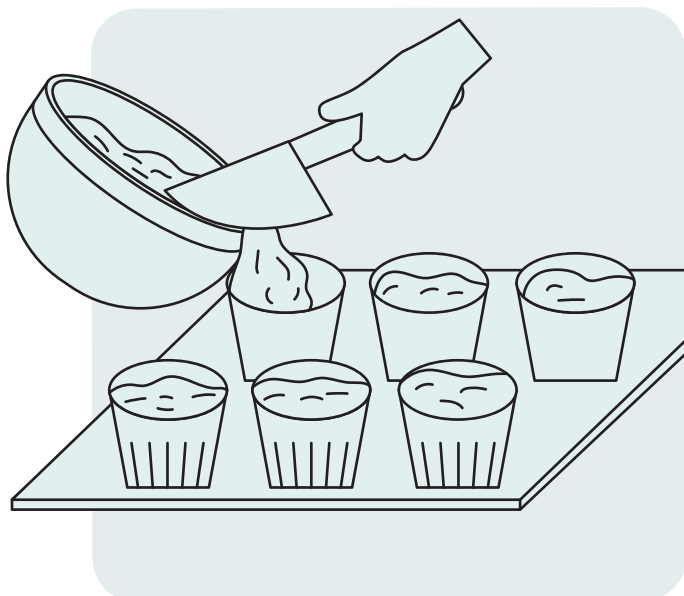
- 3 banane coapte
- 1/3 cană zahăr brun
- 1 cană făină
- 1 plic praf de copt
- 2 ouă
- 1 lingurițe de scorțișoară
- forme mici de silikon pentru copt



1. Zdrobiți bananele într-un castron în consistența unei paste.



2. Se adaugă ouăle, zahărul, făina, praful de copt și scorțișoara.



3. Se toarnă aluatul în forme și se pune la cuptor la 180 °C, până se rumenesc prăjiturelele, timp de aproximativ 8 - 10 minute.



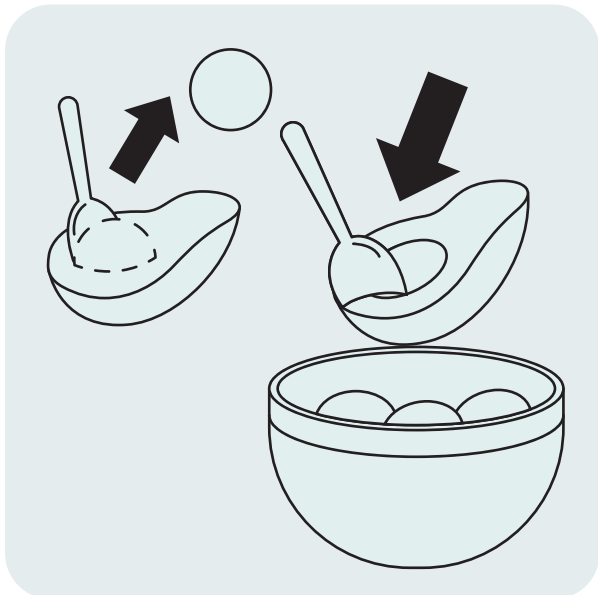
4. Prăjiturele coapte și răcite pot fi decorate cu frască.



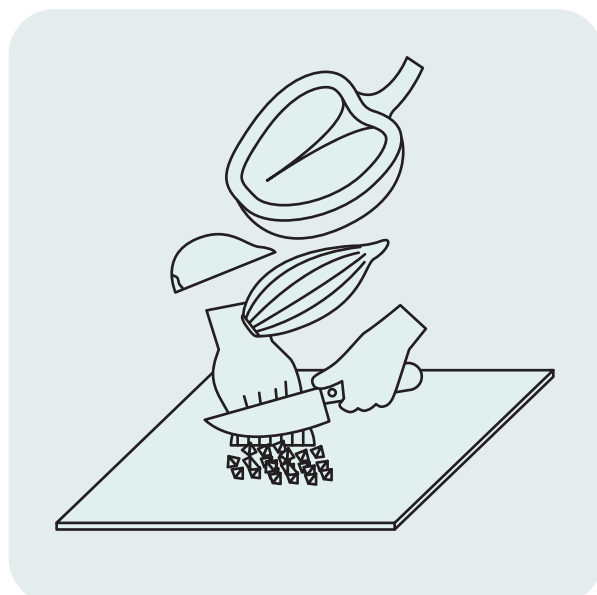
Sfat: Timpul exact de coacere depinde de cuptorul dvs.

Deliciu de avocado (👤 3+)

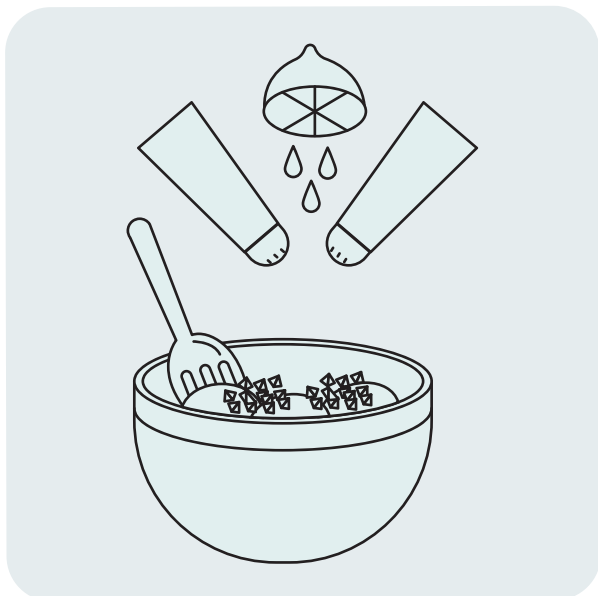
- 1 avocado
- 1 roșie
- 1 usturoi
- ½ șalotă
- ½ ardei
- 3 linguri zeamă de lămâie
- sare după gust



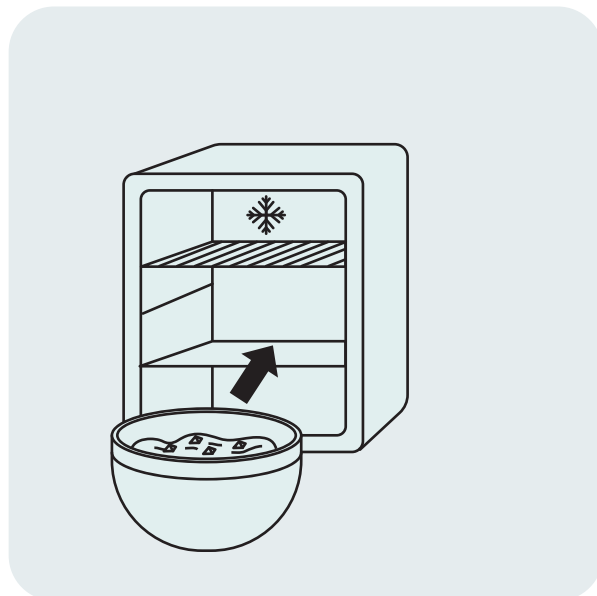
1. Tăiați avocado, scoateți sâmburele, tăiați-l într-un castron și zdrobiți.



2. Tăiați șalota, usturoiul, ardeiul și roșia în bucăți mici.



3. Amestecați totul împreună, adăugați zeama de lămâie și sarea.



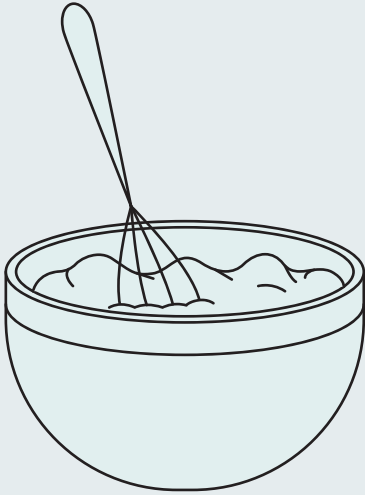
4. Se lasă să se răcească o oră la frigider.



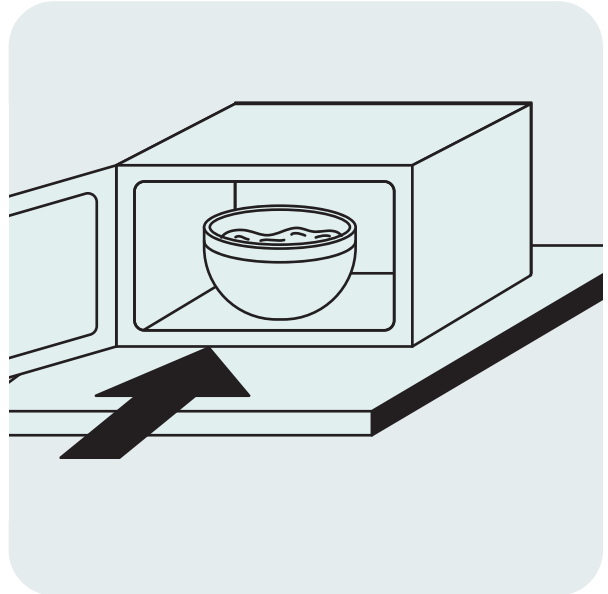
Sfat: Se servește cu tortilla, cartofi sau chipsuri de porumb. Îl putem folosi și ca unt pentru pâine.

Guguluf la microunde (👤 5+)

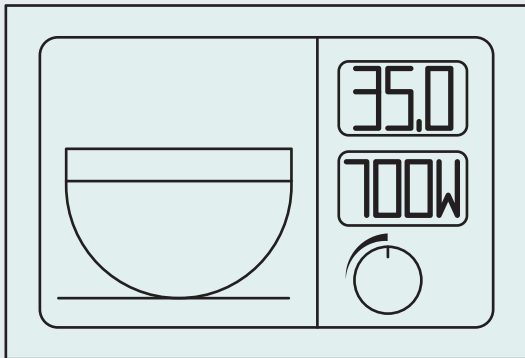
- Vas pentru microunde
- 4 linguri de făină
- 4 linguri de zahăr pudră
- 3 linguri de ulei
- 3 linguri de lapte
- 2 linguri de cacao instant dulce
- 1 ou
- ½ plic praf de copt



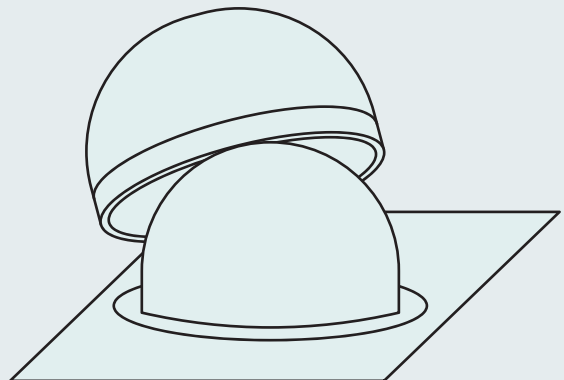
1. Într-un castron, se amestecă toate ingredientele.



2. Compoziția obținută, se toarnă într-un castron sau alt vas potrivit în cuptorul cu microunde (castronul ar trebui să fie atât de mare, încât compoziția să ajungă la jumătatea castronului, deoarece aceasta va crește în cuptorul cu microunde!)



3. Coaceți la 700W timp de 3 - 3,5 min.



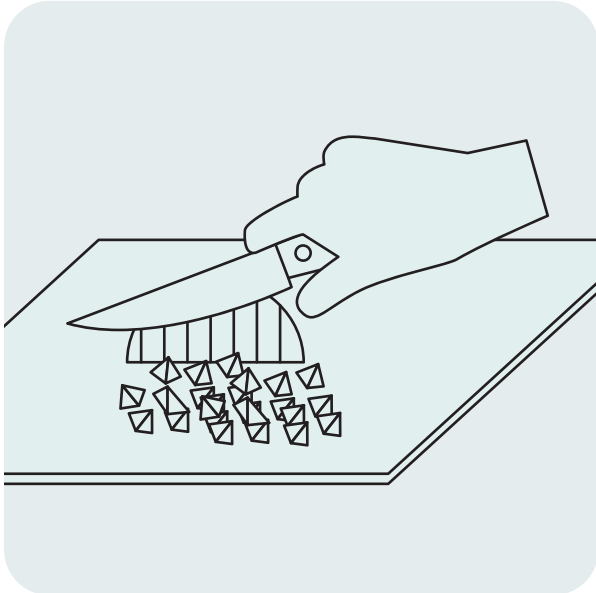
4. Răsturnăm desertul pe o tavă și îl lăsam să se răcească.



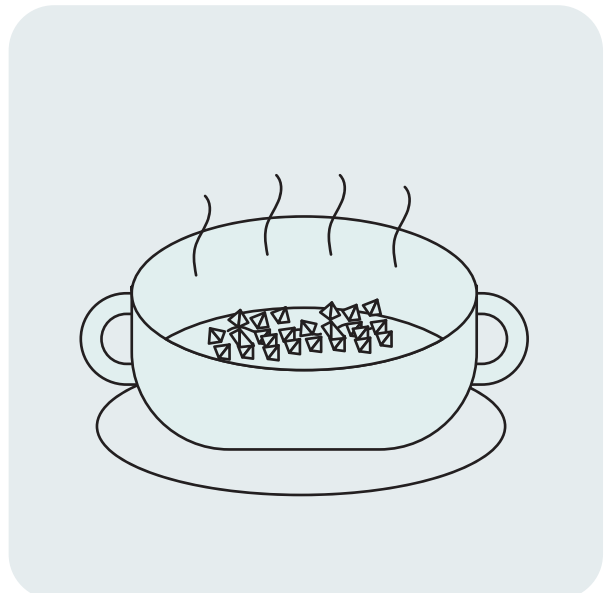
Sfat: Se servește cu gem sau cu cremă de lapte.

Supă de brânză (7+)

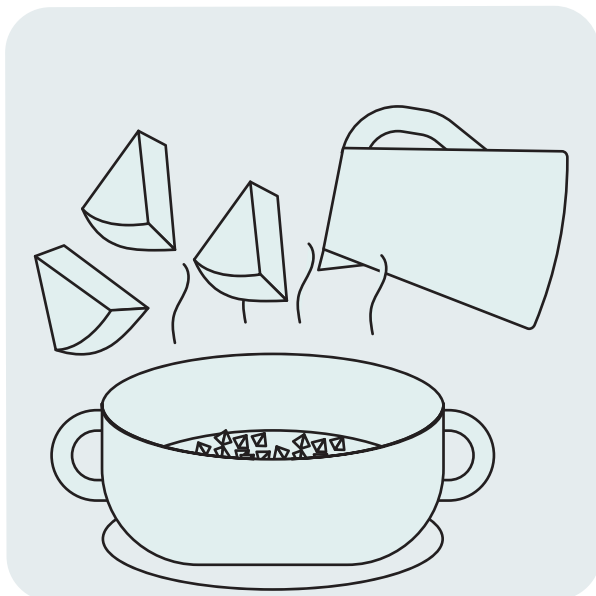
- 0,5 litri apă
- 3 triunghiuri de brânză procesată
- 1 ceapă verde
- 2 felii de șuncă
- 1 ou
- 1 lingură unt
- sare, piper



1. Tăiați ceapa în cuburi și prăjiți-o ușor cu unt.



2. Adăugați brânza topită până se topește, după care adăugați apă.



3. Adăugăm sare și piper. Când apa începe să fiarbă, adăugați șunca tăiată cubulețe.



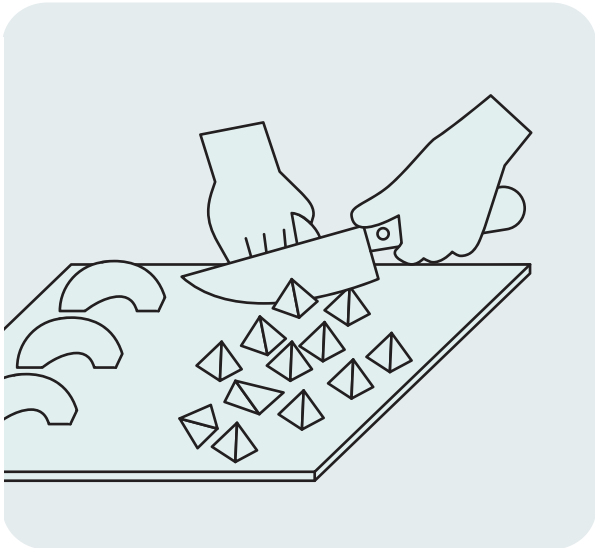
4. Apoi îngroșați cu un ou și serviți.



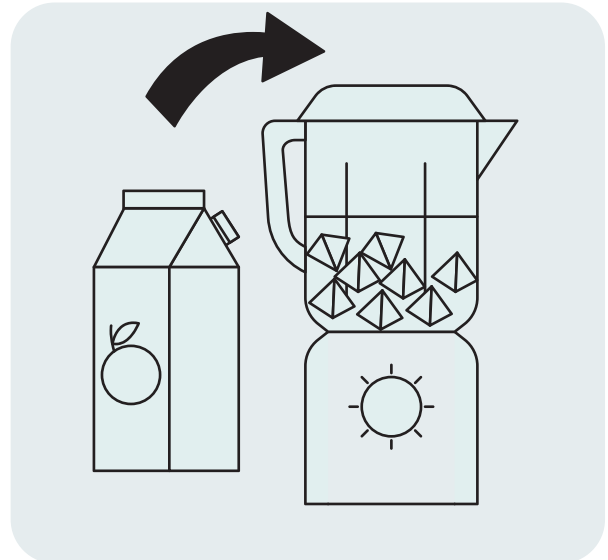
Sfat: Are un gust minunat cu produse de patiserie proaspete.

Smoothie de fructe (5+)

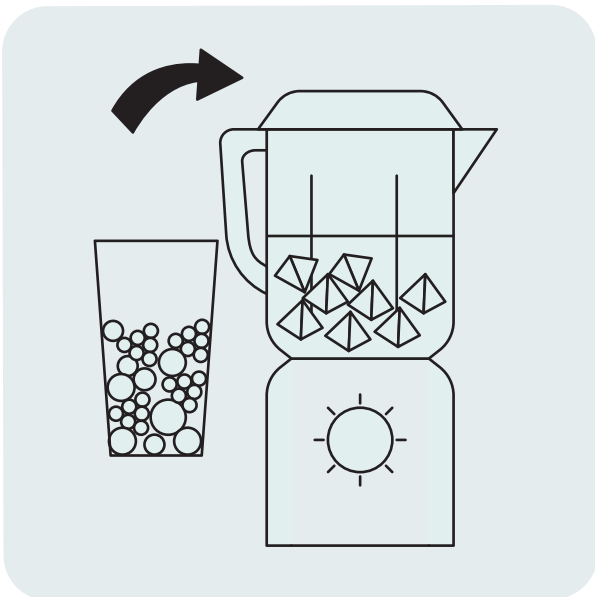
- 1 măr
- Sucul de la 2 portocale
- ½ un pahar de fructe de pădure congelate
- Pahar cu apă



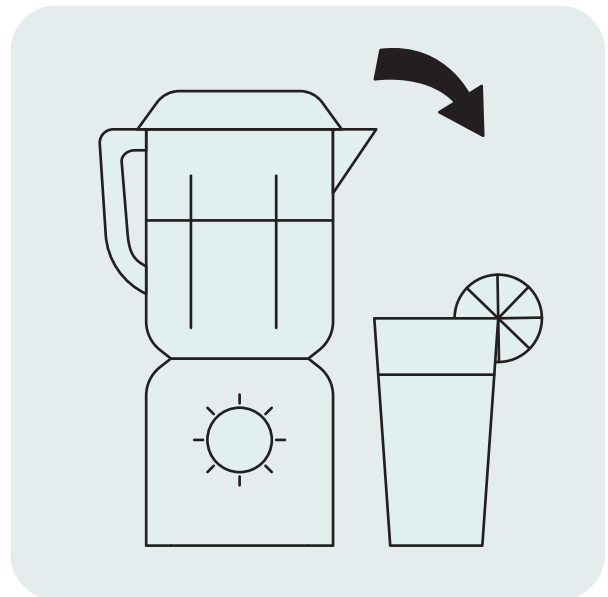
1. Curățăm mărul, îl tăiem în două, îndepărtăm sâmburii, după care îl tăiem cubulețe și îl punem într-un blender.



2. Se toarnă sucul de la două portocale în blender. Putem folosi și jumătate de litru de suc de portocale 100%.



3. Adăugați fructele congelate și apa.



4. Mixați bine până se omogenizează.



Sfat: În locul fructelor de pădure, puteți folosi alte fructe. Un gust interesant pot da și legumele precum morcovii și spanacul.