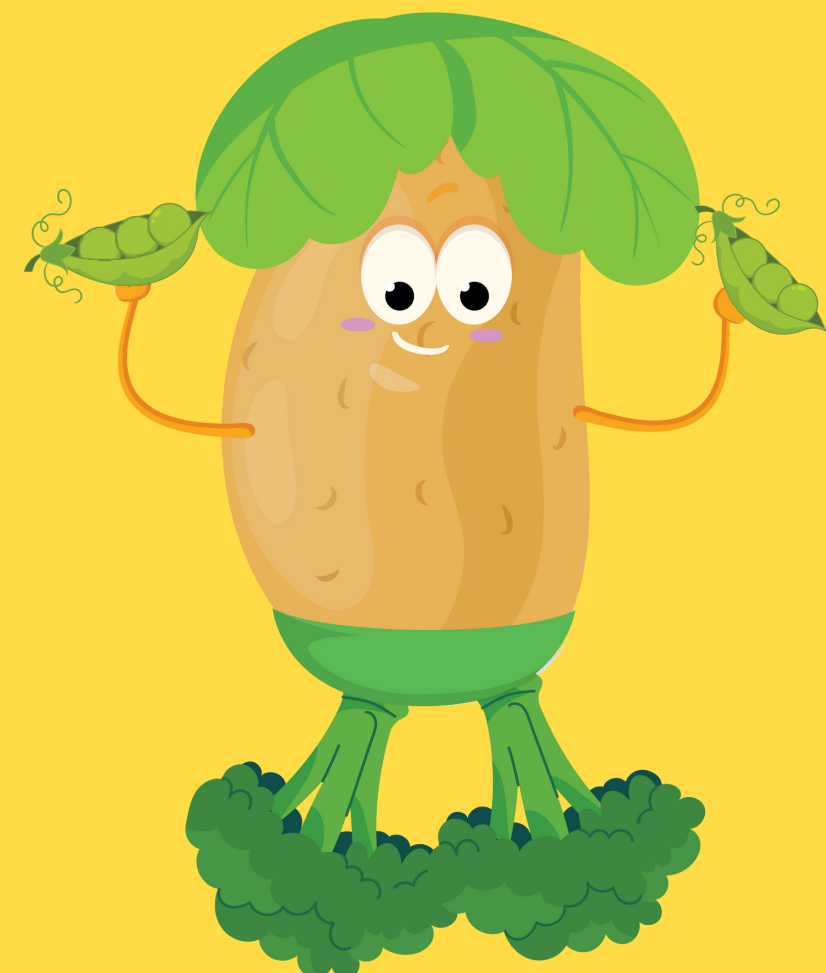


Здрави рецепти од Бошко Овошко и Чуук Зеленчук



1

БАНАНАЧИНКИ (9+)

Изгмечете 1 зрела банана со вилушка, додајте 4 лажици интегрално брашно (по избор), 100 мл вода или млеко и 1 јајце. Сето ова добро измешајте го и со црпалка во подмачкано тавче истурете од смесата, правејќи круг во големина на детска дланка. Готовите бананачинки намачкајте ги со мармалад од кајсија, праска, слива, или прашајте го Бошко Овошко од кое овошје да биде мармаладот.

2

БИСКВИТ ОД СЛАДОК КОМПИР - БАТАТ (12+)

1 среден сладок компир исечкајте го на коцки, сварете го, исцедете го, изгмечете го со вилушка и додајте 60 гр омекнат путер и 200 гр интегрално брашно. Сето ова замесете го, расукајте го и оформете колачиња со различни модли. Печете на 180°C, 10 мин. Слаткиот компир е еден од поважните членови на семејството зеленчуци.

3

СМУТИ ЗА СИЛЕН ИМУНИТЕТ (12+)

За 1 чаша смути, Чуук Зеленчук ги предлага следните овошки и зеленчуци, претходно добро измиени: 1 банана, 5 -10 листа беби - спанаќ, 1 јаболко, 1/2 портокал, 1 мало парче ананас и неколку капки лимон. Сето ова се блендира. На здравје!