

PIKNIK NA ŁONIE NATURY

Piknik – forma wypoczynku, polegająca na spożywaniu posiłku na świeżym powietrzu, na wcześniej rozłożonym kocu.



Pomysły na piknikowe przekąski:

- kanapki, najlepiej z dużą ilością zdrowych dodatków, np. sałatą, pomidorami, świeżymi kiełkami
- warzywa i owoce, są zawsze lubianą i zdrową przekąską
- coś słodkiego, mogą to być domowe ciasteczka, muffinki lub inne domowe wypieki
- lekka sałatka, owocowa lub warzywna
- coś do picia, np. woda z cytryną i listkami mięty

Niektóre przekąski możecie przygotować sami, poniżej prosty przepis na sałatkę owocową z jogurtem.

Składniki na sałatkę owocową z jogurtem:

- 2 średnie banany - 300 g
- garść jasnych winogron - 100 g
- garść ciemnych winogron - 100 g
- 2 dojrzałe kiwi - 150 g
- 1 dojrzałe mango - 400 g
- garść orzechów włoskich - 50 g
- 4 łyżki kremowego jogurtu naturalnego lub śmietany
- płaska łyżeczka cukru pudru lub cukru waniliowego

Wykonanie:

W jednej salaterce umieść razem: garść jasnych i ciemnych winogron. Jeśli winogrona mają dużo pestek, można każdą sztukę przekroić na pół i usunąć pestki.

Owoc mango obierz. Usuń pestkę a miąższ pokrój na kawałki. Dwa dojrzałe kiwi obierz cienko i przepłucz pod zimną wodą a następnie pokrój na mniejsze kawałki. Banany obierz ze skórki i usuń gorzkie włókna, które przylegają do miąższu. Obrane banany pokrój w grubsze

plasterki (pokrojonego banana można polać sokiem z pomarańczy lub z cytryny). Wymieszaj razem wszystkie owoce.

Garść obranych ze skorupki orzechów włoskich pokrusz w dłoniach na mniejsze kawałki i wyłóż na sałatkę owocową.

W osobnej miseczce umieść cztery łyżki kremowego jogurtu naturalnego lub śmietany. Dodaj płaską łyżeczkę cukru pudru lub cukru waniliowego. Do jogurtu możesz też dodać łyżeczkę płynnego miodu. Wymieszaj jogurt z cukrem i wylej na sałatkę. Możesz też wylać na owoce sam jogurt, bez dodatków. Sałatka owocowa jest już gotowa do podania. Smacznego!

