

Lekcja

Temat: Napoje orzeźwiające- lemoniada

Lemoniada – przepis podstawowy – Składniki:

1. 3 duże cytryny – razem ok. 700 g.
2. pół szklanki cukru – ok. 110 g.
3. 1 gałązka mięty, jeśli używacie sklepowej lub same listki jeśli ogrodowej.
4. 1 litr zimnej wody niegazowanej (jej część wedle uznania możecie zastąpić wodą gazowaną)
5. kilka kostek lodu (6-8 kostek)



Lemoniada pomarańczowa ze szczyptą tymianku

- 1 szklanka świeżo wyciskanego soku z cytryny
- 1 szklanka świeżo wyciskanego soku z pomarańczy
- 1 pomarańcza pokrojona w plastry
- ½ szklanki cukru / miodu
- Woda
- 2-3 gałązki tymianku

Tymianek dodaj do przygotowywanego syropu. Niech gałązki poleżą w wodzie przez kilka minut, by nabrała ona aromatu i smaku.

Przygotuj klasyczną lemoniadę cytrynową, dodaj do niej sok pomarańczowy oraz plastry pomarańczy. Wymieszaj i zostaw na kilka minut.

Spróbuj przygotować lemoniadę dla swojej rodziny. Pamiętaj o zachowaniu bezpieczeństwa i czystości.

Lekcja

Temat: Sałatka ze świeżych warzyw.



Krok 1

Sałatę rzymską oraz cykorię pokrój w grube paski. Następnie wymieszaj w dużej misce z rukolą.



Krok 2

Pomidora pokrój w ósemki, a rzodkiewki w plasterki. Ogórka przekrój wzdłuż na pół i wydrąż łyżeczką pestki. Następnie pokrój w księżycy.



Krok 3

Salaty, cząstki pomidora, ogórka oraz rzodkiewki wymieszaj w misce, a następnie przełóż do salaterki.



Krok 4

Jogurt przelej do niedużego słoiczka, wciśnij sok z cytryny i dodaj zawartość opakowania Knorr. Zakręć słoiczek i energicznie potrząśnij kilkakrotnie, do momentu połączenia się składników.



Krok 5

Gotowym sosem polej przygotowaną sałatę, a jej wierzch posyp pokrojonym szczypiorem.



Smacznego !!!