MAČJE SLADKARIJE

MAČJE ROLICE

ZDRAVE (OVSENOVO-OREHOVO-MANDLJEVE) PALAČINKE S ČOKOLADNIM NAMAZOM ALI ARAŠIDOVIM MASLOM IN Z BANANO TER SVEŽIM SADJEM

SESTAVINE (za 6 majhnih želodčkov)

Sestavine za palačinke:
- 50 g ovsenih kosmičev
- 25 g mletih mandljev
- 25 g mletih orehov
- 3 žlice (polnozrnate pirine) moke
- 2,5 dcl mleka
- 1 jajce
- 1/2 žličke vaniljevega ekstrakta
- 1 žlička (rjavega) sladkorja
- 1 majhen ščepec soli

Druge sestavine:
- 1 žlica (kokosovega) masla ali olja
- 1 posodica malin in/ali borovnic ali katerega koli drugega sadja
- 2 žlici čokoladnega namaza
- 2 žlici arašidovega masla
- 3 banane

PRIPRAVA:

Ovsene kosmiče in orehe stresite v mešalnik in zmeljite v moki podobno teksturo. Dodajte še mlete mandlje in še enkrat zmeljite, da se vse tri "moke" dobro premešajo. Dodajte še 3 žlice "navadne" moke in premešajte.

V posodo ubijte jajce in ga dobro razžvljajte. Dodajte vaniljevo esenco, mleko in sladkor ter premešajte. V maso vmešajte še moko in majhen ščepec soli. Dobro premešajte, da dobite gostejšo zmes.

Ponev za palačinke zares dobro segrejte. Na razbeljeno dajte malo masla in nanj zajemalko mase, da dobite debelejšo palačinko. Po dveh minutah oziroma ko se začnejo delati mehurčki, palačinko previdno obrnite in popecite še na drugi strani. Palačinke bodo debelejše od navadnih.

Mase je dovolj za tri debelejše palačinke. Pečene in malo ohlajene namažite s poljubnim namazom – čokoladnim namazom in/ali arašidovim maslom, nanje položite banane in palačinke previdno zavijte. Z nožem narežite posamezne palačinke na majhne okrogle rolice in jih položite na krožnik.

Krožnik dodatno okrasite še s svežim sadjem.

Avtor receptov: Barbara Kvas, Sit Fit (www.sitfit.si)

MAČJE SLADKARIJE

MAČJE IGRAČKE

ZAMRZNJENE BANANE, POMOČENE V ČOKOLADO (TEMNO IN BELO) IN POSUTE Z MRVICAMI, MLETIMI LEŠNIKI, KOKOSOM IN MRVICAMI

SESTAVINE (za 6 majhnih želodčkov)

- 4 banane
- 100 g bele čokolade
- 100 g temne čokolade
- 1 dcl sladke smetane
- poljubni posipi – zdrobljeni lešniki, kokosova moka, mrvice ...

PRIPRAVA:

Banane olupite, narežite na polovičke in vanje zapičite palčke, ki bodo držalo kot pri lučkah. Za vsaj eno uro banane s pladnjem vred postavite v zamrzovalnik.

Obe čokoladi ločeno stopite nad vodno kopeljo (posodo položite na kozico z vrelo vodo, posoda naj se ne dotika vode). Da dobite bolj tekočo čokolado, dodajte še malo sladke smetane. Čokolado lahko tudi odišavite z vaniljevo esenco in posladkate s sladkorjem.

Pripravite vse posipe in iz zamrzovalnika vzemite zamrznjene banane. Banane prelijte s čokolado in posujte s posipom.

Ta del morate opraviti čim hitreje, da se vam banane ne bodo odmrznile in da čokolada ne bo že strjena, saj se potem posipi na čokolado ne bodo prijeli.

Čokoladne banane pred postrežbo še za dve uri postavite v zamrzovalnik, nato jih lahko postrežete.

Avtor receptov: Barbara Kvas, Sit Fit (www.sitfit.si)