Ден 3: Шейк с тиква и подправки (тиквено лате без кафето!)

Новини | Спорт и здраве | на 03.12.2023 05:00 | от Зорница Христова

Защо говорим за това?

Тиквеното лате е много популярно сред тийнейджърите. Обаче е скъпо! Освен това децата не бива да пият кафе. Имаме идея!



Тиквеното лате в големите вериги кафенета е скъпо, а и кафето не е за деца. Но ти можеш да си приготвиш своя версия! Ето как:

Съставки за 1 порция:

- 2 супени лъжици печена тиква (ако нямаш, приготвя се... като опечаш парче тиква във фурната)
- 1 чаша прясно мляко (може и ядково, ако предпочиташ)
- 1 лъжица мед
- по една щипка канела, индийско орехче, джинджифил и карамфил (счукан)
- ванилия на върха на лъжичката

Смеси всичко с пасатор. Ако ти харесва повече топло, можеш да загрееш в тенджерка на котлона.
Отгоре добави разбита сметана. Поднеси със сламка. Ако решиш да правиш и за възрастните вкъщи, за тях можеш да добавиш и кафе!



Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/3538-sheyk-s-tikva-i-podpravki-pumpkin-spice-latte-bez-kafeto

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени