



РЕЦЕПТИ С НУЛЕВ ОТПАДЪК

foodObox

СЪДЪРЖАНИЕ

02 Съдържание

04 Веган дърпано свинско от обелки на
остарели банани

05 Бонбони от стари бисквити или козунак



БУРГЕР С ВЕГАН ДЪРПАНО СВИНСКО ОТ ОБЕЛКИ НА БАНАНИ

Вдъхнете нов живот на обелките от банан, които иначе бихте изхвърлили

Необходими продукти

Банани (по-добре да са зрели)

Сол, черен и червен пипер, кимион, олио

Барбекю сос

Питки за бургер

Яйца

Чедър

Фъстъчено масло

Маруля, Домати, Кисели краставички

Начин на приготвяне:

- 1 Измиваме обелките от банан и с помощта на вилица ги разкъсваме, за да станат на нишки. Запържваме на слаб огън за 6-8 мин.. Добавяме подправките и соса.
- 2 Хлебчетата намазваме с фъстъчено масло, в тях поставяме изпържените яйца с разтопен чедър. Добавяме нарязаните домати, краставици и маруля.
- 3 След като веган свинското добие кафеникав загар, го сваляме от котлона. Добавяме го в бургерите и затваряме питката.



Бонбони от остарели бисквити или козунак

Вкусна и впечатляваща рецепта, която да споделиш със семейство и приятели

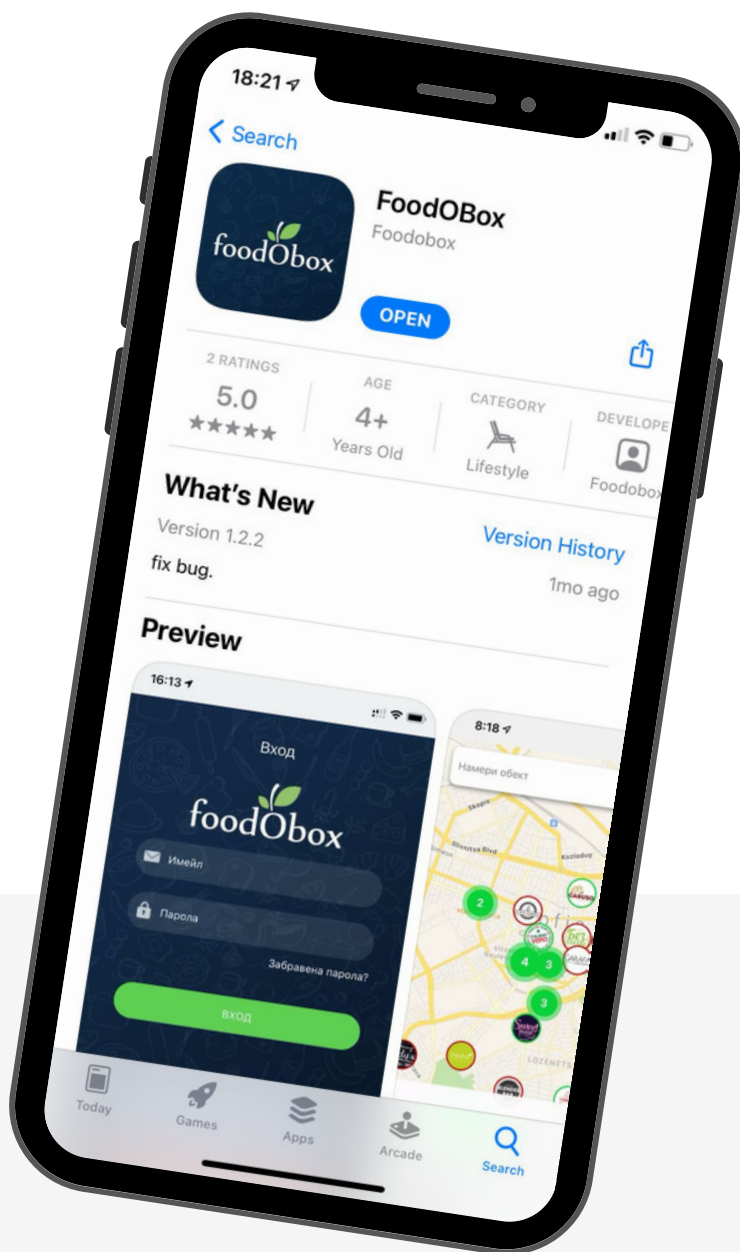


Необходими продукти

- Сух козунак/мъфини или стари бисквити
- Течна сладкарска сметана
- Парченца шоколад, какао, кокосови стърготини, ядки, (всякакви подобни съставки ще свършат чудесна работа)
- Течен шоколад

Начин на приготвяне:

- 1 Натрошаваме бисквитите, заедно с козунака на трохи в тава. С ръце или с миксер.
- 2 Добавяме течната сметана и течния шоколад и разбъркваме до достигане на консистенция, която да ни позволява да оформим топчета.
- 3 Оформяме бонбоните и ги овалваме в натрошените ядки, кокосовите стърготини или в какаото, по избор.
- 4 Оставяме да престоят в хладилник за няколко часа, за да стегнат или хапваме веднага, ако нямаме търпение.



Ако все още не сте свалили
приложението – направете го оттук.

www.foodobox.com



Поздравии от екипа на FOODOBOX

