



Памятка для пикника



Лето уже началось и радует нас теплыми деньками. Самое время отправиться на пикник! Для того, чтобы ты ничего не забыл и весело провел время с друзьями и семьей мы подготовили чек-лист.

Чтобы ничего не забыть, собери рюкзак с вечера:



Положи плед



Положи в рюкзак мяч



Набор с одноразовой картонной или многоразовой пластиковой посудой.



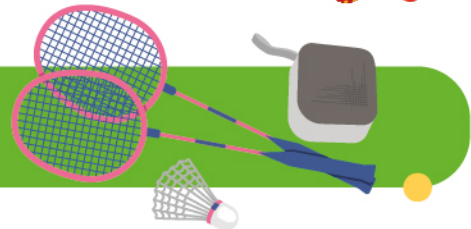
Перед выходом не забудь налить в термос освежающий лимонад.



Приготовь пиццу и печенье с вечера



Чтобы весело проводить время возьми с собой бадминтон и колонку.



А чтобы всегда быть на связи портативный аккумулятор.

**Не забудь взять с собой хорошее настроение!
Отличного пикника!**



ПЕЧЕНЬЕ

«Мини Овсянучики»

Здорово на пикник взять с собой домашнее печенье. Придумай на основе рецепта свой вкус, удиви друзей.



Ингредиенты:

- 1 банан (примерно 100 грамм)
- 1/2 стакана хлопьев (средние, обязательно без сахара), можете на овсяную муку поменять, но не будет такой классной текстуры
- 6 половинок орешка пекан (или грецкий орех, или лесной орех, или миндаль)
- 15 гр изюма (чёрный узбекский). Изюм можете поменять на любые другие сухие фрукты и ягоды: на курагу, на финики (хотя мне кажется очень сладко с ними будет), на клюкву, на вишню, что у Вас ещё дома есть?

Приготовление:

- Духовку на 180 включаем
- Банан разминаем вилкой или блендером, смешиваем с хлопьями, толченым орехом, резаным изюмом
- Формируем маленькие печенюшки и выкладываем на пергамент на противне. Если хотите или боитесь, что прилипнет, смажьте маслом пергамент. Но я давно использую коричневый пергамент и не трачу масло.
- На 20 мин в духовку, и вот ваши замечательные печенюшки готовы!



ПИЦЦА ОСНОВА

4 индивидуальные пиццы



Маленькую пиццу удобно положить в контейнер и ее не надо резать, каждый может съесть такую пиццу. При этом, так как ее не надо резать, вся сочность начинки останется в пицце.

Для удобства можно пиццу в контейнер положить одну на другую, а между ними прокладывать пергамент, чтобы удобно было доставать.



Ингредиенты:

- Творог 200 гр (пачка творога)
- 1 яйцо
- ¼ ч ложка соды или разрыхлителя (можно и не добавлять)
- стакан цельнозерновой пшеничной муки или полстакана цельнозерновой рисовой муки
- 2 ст ложки оливкового масла Extra Vergin
- Соль
- Томатная паста

Приготовление:

- Разогреваем духовку на 200 градусов
- Замешиваем тесто: смешиваем творог с яйцом, добавляем муку и соду, все замешиваем, и добавляем столовую ложку оливкового масла и хорошо вымешиваем тесто
- Делим тесто на 4 части, и раскатываем 4 круга между двумя пергаментами.
- Раскатанное тесто в круг, сняв верхний пергамент, перемещаем на противень.
- На противень должно получиться 4 небольших круга.
- Каждую пиццу сначала смазываем оливковым маслом по всей поверхности, затем смазываем томатной пастой. Теперь все готово для добавки начинки.
- Добавляй начинку на свой вкус — это могут быть овощи, сыр, куриная грудка

Настоящие итальянцы не пишут сколько начинки нужно добавлять в пиццу, потому что каждый кладет на свой вкус. Теперь поставь пиццу на 15-20 мин до образования румяной корочки.

Наслаждайся пиццей!



Лето – это сезон прохладных лимонадов. Ты часто гуляешь с друзьями и хочешь пить. Чтобы ты не мучился от жажды, мы подготовили 3 классных, а главное полезных альтернативы сладкой газировке.

Классический лимонад



- Выжми сок из лимонов. Отставьте его в сторону.
- Добавь мёд и стакан воды.
- Перелейте полученную смесь в стеклянную ёмкость.
- Добавь лимонный сок, холодную воду и перемешай.

Клубничный с базиликом



- Листья базилика и мяты разотри в ступке, все ингредиенты смешай, залей воду и аккуратно размешай

Яблочно-ягодный лимонад



- Укрась стакан мятой

Домашний лимонад готов!

