

Materiały do zadań kulinarnych Dzień II:

Deser

- 500 g jogurtu typu greckiego
- 100 g miodu
- 100 g daktyli, najlepiej świeżych
- migdały, płatki jadalnych kwiatów (np. róży), sezam, mięta

Müsli

- 200 g płatków owsianych
- 2 łyżki orzeszków np. piniowych
- 3 jabłka
- 6 moreli
- 100 g orzechów laskowych
- 8 listków mięty
- 300 g serka wiejskiego
- ¼ litra mleka
- otarta skórka z cytryny
- 4 łyżki miodu
- 1 łyżka siemienia lnianego

Maca

- 500 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 250 ml wody
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki oliwy z oliwek