

# Kongres Nowej Mobilności

## Łódź - 09.10.2021



---

### Gofry z fetą i miętowym pesto

- szklanka ugotowanej ciecierzycy
- 150 g mąki
- łyżeczka proszku do pieczenia
- $\frac{3}{4}$  szklanki mleka owsianego
- pół szklanki wody po gotowaniu ciecierzycy
- 4 łyżki oliwy

Mąkę wymieszaj z proszkiem do pieczenia. Wodę po ciecierzycy ubij mikserem na puszystą pianę. W misce wymieszaj mleko z wodą i oliwą. Połącz zawartość obu misek i porcję ciasta wylewaj na rozgrzaną gofrownicę

---

### Miętowe pesto

- pęczek świeżej mięty
- garść bazylii
- ząbek czosnku
- 2 łyżki twardego sera lub płatków drożdżowych
- 5 łyżek oliwy
- sok z cytryny
- 2 łyżki orzechów

Miętę i bazylię porwij na mniejsze kawałki, orzechy posiekaj, przełóż do blendera, dodaj obrany ząbek czosnku, wlej oliwę i sok z cytryny. Rozdrobnij.

Ser feta rozkrusz na gorących gofrach. Polej miętowym pesto.

---

### Pomidorowa sałatka z salsą kolendrową

- 10 pomidorów koktajlowych
- 3 śliwki
- pęczek świeżej kolendry
- papryczka chili
- mała czerwona cebula
- 3 łyżki oliwy
- łyżeczka cukru trzcinowego lub miodu
- 2 łyżki pestek słonecznika

Pestki słonecznika upraż. Pomidory pokrój w ćwiartki, śliwki w mniejszą kostkę. Kolendrę, cebulę i papryczkę chili posiekaj, dodaj sok z pomarańczy, cukier oraz oliwę. Wymieszaj salsę. Polej nią pomidory i śliwki. Posyp pestkami słonecznika.

Codziennie przepisy i porady jak nie marnować #zerowaste.

Śledź mnie na instagramie: @sylwia\_majcher\_eko i facebooku: @sw.majcher

www.sylwiamajcher.pl

# Kongres Nowej Mobilności

## Łódź - 09.10.2021



---

### Smażone brukselki

- 10 brukselek
- 4 łyżki oleju rzepakowego
- ząbek czosnku
- 2 łyżki miodu
- garść świeżej mięty
- łyżka pestek dyni
- 2 łyżki pestek granatu
- sól/pieprz

Brukselki umyj. Pokrój w ćwiartki. Na patelni rozgrzej olej. Wrzuć brukselki. Smaż przez kilka minut, aż zmiękną i zarumienią się. W miseczce wymieszaj miód z posiekanym czosnkiem, miętą i octem. Dopraw solą i pieprzem. Sosem polej gorącą brukselkę. Podsmaż jeszcze przez minutę, dodaj pestki dyni i granatu. Brukselkę przełóż na talerz. Posyp officie miętą. Możesz ją zjeść z grzankami czy kaszą.

---

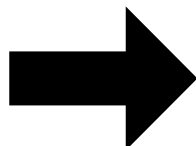
### Budyń z kaszy jaglanej z okruchami chałki

- szklanka kaszy jaglanej
- 3 szklanki mleka kokosowego
- 2 łyżki cukru lub miodu
- pół tabliczki gorzkiej czekolady
- 2 kromki chałki
- łyżka masła
- łyżeczka cynamonu
- owoce

Kromki chałki pokrój w drobną kostkę. Na patelni rozgrzej masło, dodaj cynamon i chałkę. Smaż okruchy na małym ogniu do zarumienienia. Kaszę opłukaj, przelej wrzątkiem i upraż na suchej patelni. Potem przełóż do garnka, dodaj mleko i gotuj przez 12-15 minut. Do gorącej dodaj kakao, cukier oraz posiekaną czekoladę. Zblenduj na gładki krem. Przełóż do miseczek, udekoruj okruchami chałki i owocami.

---

Kod QR do przepisów



Codziennie przepisy i porady jak nie marnować #zerowaste.

Śledź mnie na instagramie: @sylwia\_majcher\_eko i facebooku: @sw.majcher

www.sylwiamajcher.pl