

# SVEIKATAI PALANKIŲ BLYNŲ IDĖJOS



## AR ŽINOJAI, KAD BLYNAI GALI BŪTI NE TIK SKANŪS, BET IR SVEIKI?

Pateikiami 5 nesudėtingi blynų receptai, kuriuos rekomenduojama gaminti su visa šeima.

### KOKOSAS

#### JUMS REIKĖS:

- 1/2 puodelio kokoso drožlių;
- 3 didelių kiaušinių;
- 1 ar 2 prinokusių bananų.

#### GAMINIMAS:

- Visus ingredientus sumaišykite iki vienalytės masės;
- Kepkite keptuvėje su nedideliu kiekiu aliejaus.

**! Rekomenduojama patiekti su juoduoju šokoladu arba karamelizuotais bananais**



### SVEIKUOLIS

#### JUMS REIKĖS:

- 1 ar 2 bananų;
- 1 obuolio;
- 1/2 cukinijos;
- 2/3 stiklinės viso grūdo miltų;
- 2 kiaušinių.

#### GAMINIMAS:

- Cukiniją sutarkuokite ir nuspauskite visas jos sultis.
- Sutarkuokite obuolį.
- Visus ingredientus sumaišykite iki vienalytės masės.
- Kepkite keptuvėje su nedideliu kiekiu aliejaus.



# SVEIKATAI PALANKIŲ BLYNŲ IDĖJOS



## SKANUTIS

### JUMS REIKĖS:

- 1 stiklinės viso grūdo miltų;
- 1/2 stiklinės varškės;
- 1/2 stiklinės kefyro;
- 1 ar 2 bananų;
- 2 kiaušinių;
- 2 šaukštų medaus;
- 1 šaukšteliu kepimo miltelių.

### GAMINIMAS:

- Visus ingredientus sumaišykite iki vienalytės masės.
- Kepkite keptuvėje su nedideliu kiekiu aliejaus.

**! Rekomenduojama patiekti su juoduoju šokoladu arba karamelizuotais bananais**

## MOLIŪGĖLIS

### JUMS REIKĖS:

- 2 stiklinių moliūgų tyrės;
- 2/3 stiklinės viso grūdo miltų;
- 1 ar 2 bananų;
- 1 šaukšteliu kepimo miltelių;
- 1 šaukšteliu vanilės ekstrakto;
- 1 šaukšteliu cinamono.

### GAMINIMAS:

- Visus ingredientus sumaišykite iki vienalytės masės.
- 15 - 20 min. palikite masę pastovėti.
- Kepkite keptuvėje su nedideliu kiekiu aliejaus.

**! Rekomenduojama patiekti su uogomis ar sirupu**

## ŽALIASIS LIETINIS

### JUMS REIKĖS:

- 1 stiklinės špinatų;
- 1 stiklinės pieno;
- 2/3 stiklinės viso grūdo miltų;
- 3 šaukštų augalinio aliejaus;
- Žiupsnelio druskos.

### GAMINIMAS:

- Špinatus susmulkinkite.
- Visus ingredientus sumaišykite iki vienalytės masės.
- Kepkite keptuvėje su nedideliu kiekiu aliejaus.

**! Rekomenduojama patiekti su varške ir sūdyta laiša**