



BANANIN NAMAZ

Če boš namaz delal samo ročno, potem si ga lahko pripraviš čisto sam. Če pa boš dal vse sestavine v mešalnik, potem ti mora pomagati odrasla oseba.

Čas priprave: 5 minut.

Sestavine:

- 1 veliko banano
- 4 žlice (zmletih) mandljev ali lešnikov
- 1 žlico medu
- 1 noževko konico cimeta
- nekaj kapljic limoninega soka
- manj kot ščepec soli (torej res čisto malo)



Če imaš cele mandlje ali lešnike, jih najprej prepražiš na ponvi, zaviješ v krpo in jih preko krpe dobro zdrgneš, da jim odpade lupina. Nato jih brez lupinje zmelješ v mešalniku. Tako mleti oreščki dobijo izrazitejši okus, prav tako je manj možnosti za žarek okus kot pa pri že zmletih iz trgovine.

Za zraven: kruh, toplo mleko ali kakav..

Priprava:

Če boš delal namaz na roke:

1. Banano olup, zreži na koščke in dobro pretlači z vilico.
2. Dodaj 4 žlice zmletih mandljev in jih dobro zmešaj skupaj z banano.
3. Namazu dodaj cimet in dobro premešaj.
4. Dodaj namazu še med in sol ter ga dobro premešaj in takoj postreži, da banana ne potemni.

Če boš dal namaz v mešalnik:

1. Banane in mandlje (lešnike) daj v mešalnik in dobro zmelji v namaz.
2. Ročno vmešaj še ostale sestavine in takoj postreži.

Pa dober tek!