

VITAMINSKE LUČKE

Po praznikih smo se najedli veliiiikih količin čokolade in ostalih sladkih dobrot. Zdaj, ko nas že greje toplo sonce, je kot nalašč prišel čas, da si pripravimo zdravo, a vseeno okusno sladoledno lučko.

Potrebuješ:

- različno sadje
- med
- jogurt
- prazen jogurtov lonček
- palčko od lučk ali plastično žličko



Postopek je zeloooo enostaven.

1. Vzemi sadje in ga dobro operi. Z vilico ali mešalnikom ga zmešaj v sadno kašo. Po želji kašico posladkaj z medom ali pa ji primešaj jogurt.



2. Kašo ulij v prazen jogurtov lonček, vanjo postavi palčko ali plastično žlico ter daj v zamrzovalnik za približno 3 ure.



In sladica je končana!

Če hočeš bolj pisano lučko, v lonček uliješ manj kašice, ki jo nato zmrzneš. Nato v lonček uliješ drugo kašico, ki jo znova zmrzneš. In tako naprej, dokler lonček ni poln.

Veselo in zdravo sladkanje!