*Otwock 24.04.2020r.*

***Dzień dobry Dziewczynki!***

Dziś rozpoczyna się weekend. Przesyłam Wam kilka pomysłów i dla ducha – pogłębiając Waszą nie tylko wiedzę o naszej ojczyźnie ale dbając o Waszą wszechstronną kulturę a także coś dla ciała. Wszystkie lubimy zdrowo się odżywiać i żeby było smaczne. Zapraszam Was do zapoznania się z moimi propozycjami.

***Czas na przyjemność dla kultury i dla ducha.***

W ubiegłą niedzielę była 77 rocznica wybuchu powstania w getcie warszawskim. Dla Was jako młodych ludzi chciałabym zaproponować kilka tytułów książek o tej właśnie tematyce, na weekendowe popołudnia i wieczory do poczytania jak znalazł. Możecie razem z Waszymi Rodzicami lub Rodzeństwem w wolnej chwili wspólnie poczytać, pozwoli to przybliżyć Wam te trudne tematy związane z wojną.   
Poniżej tytuły książek i linki do pdf:  
1. Mirabelka Cezary Harasimowicz  
<https://liblink.pl/MDRuyql0f1>  
2. Wszystkie moje mamy Renata Piątkowska <https://liblink.pl/HjXCgT9Nvf>  
3. Listy w butelce A. Czerwińska  
<https://liblink.pl/TLRelNjMbR>  
4. Magiczny koralik Irena Sendlerowa <https://liblink.pl/4YBsXvnNgj>

Ażeby umilić czas w trakcie weekendu możecie przygotować koktajl bananowy, jest to bardzo proste a zarazem smaczne i orzeźwiające danie deserowe.

***Czas na przyjemność dla podniebienia.***

Na początek obieramy jeden banan, (najlepiej dojrzały – będzie bardziej słodki) łamiemy go na części - trzy lub cztery, wkładamy do wysokiego naczynia,

Zalewamy dwiema szklankami mleka – najlepiej schłodzone

Można wsypać trochę cukru dla uzupełnienia kalorii

Wszystko razem miksujemy blenderem.



Przelane do szklanki smakuje wyśmienicie.

Spróbujcie!!!

Można dodać bitej śmietany i posypać startą czekoladą.

***Mam nadzieję, że smakowało!!!***

Jeżeli Wam zasmakuje ten napój z niewielką ilością składników to można eksperymentować i dodawać do koktajlu ulubione owoce jak maliny, truskawki, borówka, jagody albo rozpuszczoną czekoladę lub owoce z puszki.

Jeżeli uda się Wam skomponować swój niepowtarzalny smak prześlijcie przepis – chętnie posmakuję waszych wynalazków kulinarnych.

Powodzenia

Pozdrawiam

I do zobaczenia

Ola Kapel