



KOCHANI RODZICE W TYM TYGODNIU JEMY...



Banany

Podstawową zaletą bananów jest to, że są one stosunkowo tanie i dostępne w niemal każdym sklepie przez cały rok. Dostarczają one organizmowi nie tylko **błonnika**, ale również **magnez** oraz **potas**, który jest przydatny dla zdrowia **układu kostnego i przeciwdziała utracie wapnia z organizmu**. Banany stanowią źródło karotenoidów, będących antyoksydantami. Zawierają cenną dla zdrowia witaminę **B6** oraz witaminę **C**.



Ciasto bananowe

Przepis:

Jajka (4 szt.) ubić z miodem lub cukrem (2/3 szklanki), dodać olej delikatnie mieszając (1 szklanka). Następnie dodajemy mąkę (2 szklanki pszennej razowej), przyprawy (imbir- 1/3 łyżeczki i cynamon- 2 łyżeczki) i proszek (1,5 łyżeczki) z sodą (1 łyżeczka). Na koniec dodajemy banany wraz z orzechami i rodzynkami. Wszystko dokładnie wymieszać. Pieczemy ok 40 min, 180 stopni