

Pentru ca se apropie cu pasi repezi, momentul in care voi pleca la mare, am inceput sa fac exercitii de tonifiere, mai des. Pentru a face fata mai bine efortului, inainte mananc un baton care are in jur de 100 de g. Batoanele din comert sunt pline de conservanti si aditivi, deci e mult mai sanatos sa-ti prepari singur propriile "energizatoare". Asa cum prepari mancarea, de ce nu ai face la fel si cu ele. Ingrediente: - o cana fulgi de ovaz - 1/2 cana seminte floarea soarelui - 2 linguri pudra seminte de dovleac - 2 linguri seminte de canepa decorticate - 1 lingura seminte de in - 5 curmale - 1/2 cana sirop de artar - 50g stafide aurii - 1/2 cana lapte - 1/2 cana ulei cocos - 2 lingurite de carob Mod de preparare: Taie in bucatele mai mici curmalele, pe care le-ai hidratat macar o ora, inainte de ale folosi. Punele impreuna cu restul ingredientelor, in robotul cu lama S. In urma mixarii, va rezulta un aluat usor lipicios. Eu l-am pus pe tot intr-o tava, intinzandu-l usor cu o spatula de silicon. A mers 30 de minute la cuptor. Dupa ce scoti tava, o lasi putin sa se raceasca, apoi le tai frumos, in forma de bastonase. E chiar foarte simpla!!! Spor la bucatarit!!!