

## "ZAMIENIAMY NIEZDROWE NA ZDROWE"

### **DOMOWA EKO COLA**

10 pomarańczy  
8 cytryn  
4 liście laurowe  
Laska cynamonu lub łyżeczka sproszkowanego cynamonu  
6 goździków  
Łyżeczka azjatyckiej przyprawy 5 smaków  
Laska wanilii  
300 gr cukru trzcinowego nierafinowanego lub ksylitolu  
0,5 litra wody

Zetrzeć skórkę z pomarańczy i cytryn, po starciu skórek wycisnąć z nich sok. Sok zmieszany ze skórkami wlać do garnka, dodać liście laurowe, cynamon, goździki, przyprawę 5 smaków i wanilię (wraz z miąższem). Dodać cukier i 0,5 l wody. Redukować do momentu uzyskania konsystencji syropu.

Ostudzony syrop można rozwadniać wodą gazowaną. Domowa eko cola gotowa :)

### **CZEKOLADOWY PUDDING Z AWOKADO**

Składniki na jedną porcję:

1 dojrzałe awokado  
3 łyżki gorzkiego kakao  
3 łyżki miodu lub syropu z agawy  
2 łyżki mleka roślinnego  
Szczypta soli

Wszystkie składniki zblendować na gładko, schłodzić. Czekoladowy pudding gotowy :)

### **DOMOWA EKO NUTELLA**

Składniki na słoik:

100 gr orzechów laskowych  
1/4 szklanki syropu z agawy lub miodu  
3 łyżki gorzkiego kakao  
10 łyżek mleka roślinnego

Orzechy zblendować na gładki pyłek, dodać pozostałe składniki. Dokładnie zblendować na gładką masę. Domowa eko nutella gotowa :)