**Witam Państwa bardzo serdecznie,**

Tym razem zapraszam każdego z osobna do eksperymentów kulinarnych w zaciszu własnej kuchni.

Dzisiaj skupimy się na jesiennych specjałach, które umilą zimne wieczory. Będzie to wspaniała przekąska z batatów oraz rozgrzewająca herbatka. Przepisy są proste w przygotowaniu a składniki dostępne w każdej kuchni ;)

Dlaczego warto spożywać bataty ?

* zawierają witaminy z grupy B, w tym kwas foliowy, witaminę C, E oraz wapń, fosfor, potas, magnez, żelazo,
* są bogate w beta-karoten,
* mają niski indeks glikemiczny (54), więc mogą być stosowane w diecie osób z problemami gospodarki cukrowej,
* są świetnym źródłem węglowodanów dla osób aktywnych.

Przepis na frytki z batatów:

Składniki:

2 duże bataty,

2 łyżki oleju rzepakowego,

Przyprawy: dwie szczypty soli, 1 łyżeczka suszonego czosnku, 1 łyżeczka papryki słodkiej, 1 łyżeczka kminku mielonego, 1 łyżeczka majeranku, 1 łyżeczka kopru, 1 łyżeczka ostrej papryki. Można też kupić gotową przyprawę do frytek i ziemniaków, ale należy sprawdzić skład – oprócz przypraw nie powinna zawierać nic więcej!

Sos:

4 łyżki jogurtu greckiego

3 ząbki czosnku przeciśniętego przez praskę,

sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Nastawiamy piekarnik do 200 stopni.

Bataty obieramy i kroimy na frytki.

Blachę wykładamy papierem do pieczenia.

W misce mieszamy olej rzepakowy i wszystkie przyprawy. Już dwie łyżki oleju rzepakowego zapewnia nam dzienną dawkę kwasów ALA z rodziny omega-3.

Dokładnie smarujemy frytki powstałą mieszanką oleju rzepakowego i przypraw.

Pieczemy w piekarniku około 20-25 minut – uwaga, bataty lubią się przypiekać, więc warto obserwować sytuację!

W tzw. międzyczasie przygotowujemy sos: do jogurtu dodajemy sól, pieprz i czosnek i dokładnie mieszamy.

SMACZNEGO !



**Czas na rozgrzewającą herbatkę pełną smaku !**

Pomaga przetrwać długie, jesienne i zimowe wieczory, pobudza krążenie, ma właściwości rozgrzewające, a odpowiednio skomponowana może także chronić przed przeziębieniem lub infekcjami.

 Składniki:

* kubek gorącej zaparzonej czarnej herbaty np. earl grey.
* 3 plasterki obranego imbiru.
* 4 goździki.
* plaster pomarańczy.
* pół plasterka cytryny.
* 1 łyżka miodu lub cukru.
* opcjonalnie: kilka wiśni lub malin z syropu.
* opcjonalnie: nalewka babuni z procentem ;)

**Życzę dużo zdrowia i pozdrawiam cieplutko !**

**Halinka ;)**