

# ГОТОВИМ ПЕРЕКУС В ДОРОГУ



Во время экспедиции тебе пригодится **ПРАВИЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС** — что-нибудь вкусное и полезное, чтобы быстро восстановить силы и поднять настроение. Научись готовить еду, которую можно взять с собой на прогулку, в поход или в путешествие на машине.

**ПРАВИЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС:**

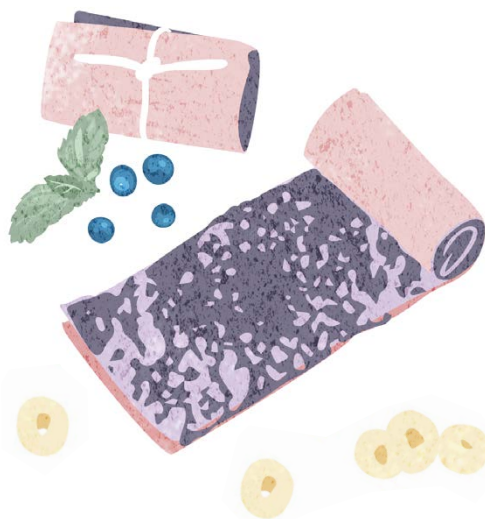
- МОЖНО БЫСТРО ПРИГОТОВИТЬ,
- УДОБНО НОСИТЬ С СОБОЙ И ХРАНИТЬ,
- ПОЛЕЗНЫЙ И ВКУСНЫЙ!

Вот несколько идей для вдохновения.

## БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

Тебе понадобятся:

- два стакана овсяных хлопьев,
- один стакан муки,
- два очень спелых банана,
- две-три столовые ложки мёда или кленового сиропа,
- одно яйцо,
- полстакана растительного масла,
- орехи, семечки, сушёные ягоды,
- пряности по вкусу.



- Разогрей духовку до 180°C.
- Смешай сухие ингредиенты, затем добавь жидкие (предварительно натри бананы на тёрке, а яйцо слегка взбей) и хорошенько перемешай.
- Распредели массу по выстеленному пергаментной бумагой противню и разровняй руками.
- Запекай 30–35 минут до золотистого цвета. Тёплую массу разрежь на батончики.





# 2

## ЯБЛОЧНЫЕ ЧИПСЫ

Нарежь три яблока тонкими кружочками. Убери сердцевину с косточками. Вымочи кружочки в сиропе и подсушивай в духовке в течение полутора-двух часов при 150°C.

Для сиропа тебе понадобятся:

- один стакан воды,
- четверть чайной ложки лимонной кислоты,
- треть стакана сахара.



# 3

## БУСЫ ИЗ СУХОГО ЗАВТРАКА

Ещё один простой и забавный рецепт. Тебе понадобятся овсяные колечки, маленькие крендели и всё, что можно нанизать на прочную нить.

# 4



## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ШАРИКИ

Это очень быстро и удобно: они не требуют запекания. Обычно энергетические шарики готовят из фиников, орехов, семечек и сушёных ягод — из того, что есть под рукой. Все эти вкусности нужно измельчить до однородной массы и скатать в шарики. Если добавить какао, то получатся полезные шоколадные конфеты.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

