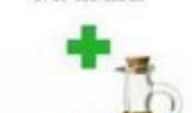
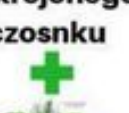


JAK ZROBIĆ ZDROWE CHIPSY WARZYNNE?

INSTRUKCJA

1. Warzywa myjemy, obieramy, kroimy w paseczki lub talarki.
2. Smarujemy oliwą.
3. Mieszmamy warzywa z przyprawami
4. Układamy na papierze do pieczenia na blaszce w piekarniku.
5. Pieczemy w temperaturze od 150 - 180 C od 5 - 30 minut w zależności od warzywa.

 TOPINAMBUR	 MARCHEW I PIETRUSZKA	 JARMUŻ	 BATATY I SELER	 RZODKIEWKA	 BURAKI
 6 bulw Topinaburu	 8 marchewek	 dowolna ilość jarmużu	 2 seler	 20 rzodkiewek	 3 buraki
 2 łyżki oliwy	 8 pietruszek	 2 łyżki oliwy	 2 duże bataty	 2 łyżki oliwy	 2 łyżki oliwy
 2 zębki pokrojonego czosnku	 2 łyżki oliwy	 1/2 łyżeczki cynamonu	 2 łyżki oliwy	 2 łyżki miodu	 sól i pieprz
 sól, pieprz, tymianek lub inne zioła	 1 łyżka sosu sojowego, sól, pieprz, chili	 sól i pieprz	 sól, pieprz, tymianek lub inne zioła, papryka słodka i ostra	 1/2 łyżeczki cynamonu	 sól i pieprz
 30 min. 180 °C	 30 min. 180 °C	 5 min. 150 °C	 30 min. 180 °C	 30 min. 180 °C	 30 min. 180 °C

SMACZNEGO !!!