

# Spolek Otevřeno pro děti

Zve všechny milovníky zdravého životního stylu na workshop

## VÝROBA OŘÍŠKOVÝCH MÁSEL A ENERGETICKÉ KOULE



Chtěli byste si vyrobit své domácí oříškové máslo a nemáte na to dost výkoný mixér. Tak ten my v Otevřeno pro děti máme. Pokud chcete do lednice výbornou svačinku, která vydrží i několik týdnů, máte příležitost.

**Kdy:** Čtvrtek 24. 10. V 18: 30

**Kde:** Jurta u školy

**Vstupné:** dobrovolné

**Co s sebou:** Jakékoli ořechy(nejlepší jsou lískové, kešu, mandle, buráky). Je vhodné si je předem malinko upéct v troubě. Krátce. Jakmile začnou hnědnout, vyndat. Ale není to nutné, kdo chce raw, jde to i ze syrových.

**Na kuličky:** mandle(200g), datle(400g), miskou, stěrku a větší krabičku na hotové kuličky, zbytek ingrediencí bude k dispozici. Kuličky vydrží v lednici až 2 týdny(u nás tedy ani náhodou). Jsou výbornou svačinkou do krabičky do práce. Zasytí a dodají energii. Mňam!

Těším se na setkání a tvoření