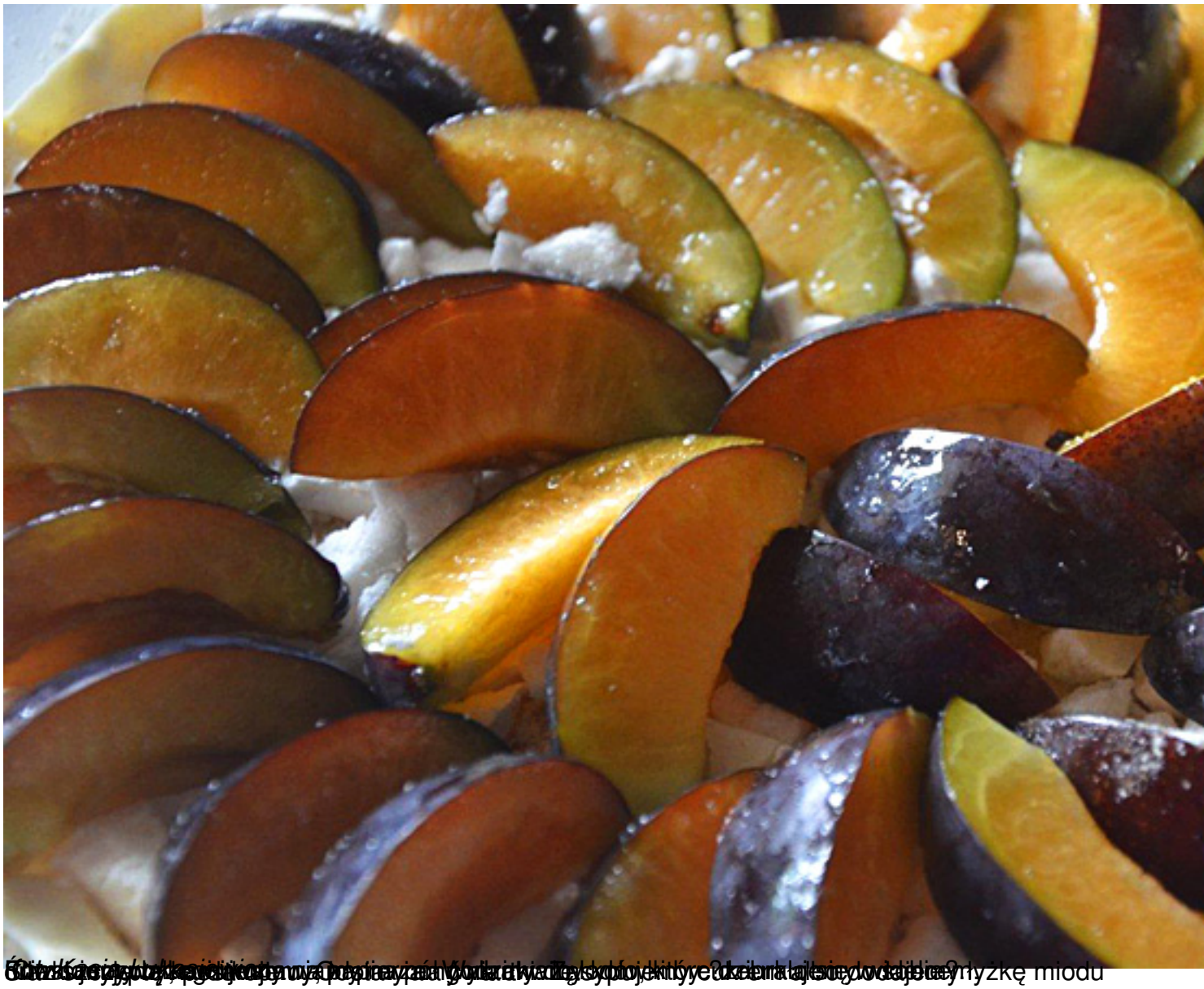
Czas śliwek trwa. Spieszmy je jeść, tak szybko się kończą. Tym bardziej, że owoce te mają wiele zalet. Regulują trawienie, chronią przed wolnymi rodnikami, zapobiegają rozwojowi nowotworów, a nawet poprawiają humor. Dlatego warto jeść śliwki świeże, suszone oraz w postaci dżemów i kompotów.

fot. Kasia Łukasiewicz

W mojej szybkiej tarcie też smakują pysznie. Do herbatki w sam raz ;)

Składniki:

- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- Kilka dużych śliwek
- Cukier waniliowy lub miód
- Kilka małych bez
- Kardamon
- Bułka tarta
- Jajko



[illegible] łyżkę miodu

Fot. Kasia Łukasiewicz

Ukrywamy owoce. Brzegi tarty smarujemy jajkiem. Pieczemy w 180 stopniach. Następnie

Foto: Kasia Łukasiewicz

fot. Kasia Łukasiewicz