



ПРАЗНИЧНИ РЕЦЕПТИ

БАНАНОВ ПАЙ С КРЕМ

- 2 ч. ч. вода
- 1/2 ч. ч. сурово кашу или меки орехи
- 1/3 ч. л. сол
- 1 ч. л. ванилия (2 - 3 праха)
- 1/2 ч. ч. нарязани фурми без костилки
- 3 с. л. нишесте или 4 с. л. бяло брашно

Разбийте в блендер 1 ч. вода и другите съставки до кремообразна маса. Прибавете останалата вода и загрейте в тенджерата при непрекъснато бъркане до съгъстяване. Охладете малко и нанесете тънък слой от крема върху предварително изпечена кора за пай. Наредете слой от нарязани на кръгчета пресни, добре узрели банани върху крема, регуливайте отново крем и банани. Завършете с тънък слой крем. Охладете в хладилник. Преди сервиране може да се украси с нарязани пресни банани или орехи.

ЛЕСНА ОВЕСЕНА КОРА ЗА ПАЙ

- 1 и 1/4 ч. ч. фини овесени ядки
- 1/3 ч. ч. неподсладени кокосови стърготини
- 1/4 ч. л. сол
- 1 с. л. пълнозърнесто брашно
- 1/3 ч. ч. студена вода

Разбийте в блендер около половината от овесените ядки с брашното, солта и кокосовите стърготини до получаване на фина смес. В купа смесете получената смес с останалите овесени ядки и водата бързо и добре. Изсипете сместа в намазана с олио тава за печене. С намокрен във вода ръце бързо разстелете равномерно кората, започвайки от краищата. Колкото повече се забавяте, толкова по-лепкава става кората. Печете на 200 градуса за около 30 минути. Напълнете кората с горния крем или пълка по ваш избор.

Рецептите даде Дженка Чакърва



Не искате повече да бъдете подхвърлян от събитията на живота и имате пълно основание.



УТРАЖСНЯВАТЕ ЛИ

САМОКОНТРОЛ

За да ви помогнем да се съпротивите на правите и страничните удари на живота, ви предлагаме един тест, благодарение на който ще можете занаявлявате личните си ресурси и да анализирате реакциите си в дадени ситуации.

Оградете буквата към всеки въпрос, която отговаря на вашите склонности, и след това си определете "присъдата".

1. Каква представа имате за себе си?

а) По-скоро добра. Чувствате се удобно в живота, ведър и оптимист. Обичате компанията на другите, а те пък ценят вашата. Общуването не е тайна за вас.

б) Би могла да бъде и по-добра. Въпреки очевидното, не сте твърде сигурен в себе си. Имате нужда от топлината на погледа на другите, за да живеете. Винаги се страхувате, че те не ви обичат (или не ви обичат вече), ето защо живеете с агонията, в която като че ли сте си загубили огледалото.

в) Не е кой знае каква. Като Атлас - и вие носите всички тежести на света. Впрочем животът ви не е нищо друго освен една дълга поредица от болки и грижи. Не очаквате нищо от него. Другите имат шанса да бъдат супер и гениални, и техният пулсиращ живот, лекотата, с която се движат в него, ви причинява болка.

2. Според вас кое е качеството, което ви характеризира най-добре?

- а) Щедрост.
- б) Стоицизъм.
- в) Философски поглед към живота.

3. Ако имате някакъв недостатък, от който бихте искали да се освободите, кой бихте избрали?

- а) Страх (безпокой-

- ство, тревожност).
- б) Егоизъм.
- в) Песимизъм.

4. По ваше мнение каква представа имат другите за вас?

- а) Хиперкомплексар, несигурен и без голям размах, но на който може да се разчита.
- б) Динамично и предприемчиво същество, уверено в своята стойност и в силата си да очарова другите.
- в) Бедно, малко червейче, на което е отредена безцветна съдба и което бяга от света.

5. Какъв мислите, че би бил прякорът ви, ако имахте такъв?

- а) Сфинкса.
- б) Тенджерата под налягане.
- в) Бялото торнадо.

6. Кое определение ви подхожда най-добре?

- а) Бавната сила.
- б) Мис или мистър катастрофа.
- в) Хлъзгавият покрив (защото събитията просто се плъзгат по вас).

7. Още от детството си чувате да ви казват, че имате

лош характер. Как реагирате?

- а) Признавате си лесно, че не сте били много разглезен от природата, но ви е даден щедър реванш във вид на търпение и бърз отговор във всяко изпитание.
- б) Обвинявате ударите на съдбата. Но вашият рефлекс е да завъртите пети с достойнство, да обезвредите стрелите на грубиянина и повече не отваряте дума за него.
- в) Кипвате и изругавате цветисто неблагоприятното, което е поставило пръст на детонатора. Хващате го за гушата, за да му покажете.

8. Вашият партньор решава - за първи път - мястото на почивката и ви известява, че той или тя е наел къща някъде в дивата провинция без никакви удобства (представяш ли си, скъпи/а, колко ще е забавно да вадите вода от кладенец?!). Какво ще направите?

- а) След като премине удивлението, приемате нещата. Това връщане в "средните векове" ще ви накара да цените още повече настоящия комфорт.
- б) Изпадате в състояние на буен гняв, дръзко задрасквате въпросната мес-

тност от картата и подготвяте отмъщение.

в) Вие сте даже дипломатичен. Приемате да играете при условие, че ще отидете и на място, което вие желаете. Така сте петдесет на петдесет.

9. Вече е 15-то число на месеца, а портмонето ви е доста изтъняло. Какво правите?

- а) Първата ви реакция е да врънкате приятелите си. Все пак приятелството трябва да служи за нещо.
- б) Не можете вече да сплите - да останете без пари при положение, че шефът ви товари допълнително! Не ви остава нищо друго освен да умрете от глад!
- в) Спомняте си поговорката: "Всеки се простира според чергата си" и се възползвате от мършавите дни, за да поправите начина си на хранене.

10. Не се чувствате добре в мрачния си апартамент, но средствата не ви позволяват да се преместите в по-хубав. Какво правите?

- а) Правите така, че възможно най-много приятели да ви канят на гости, за да прекарате колкото може по-малко време в дупката на плъховете.

Продължава на стр.2