

Bez lepku je veselo

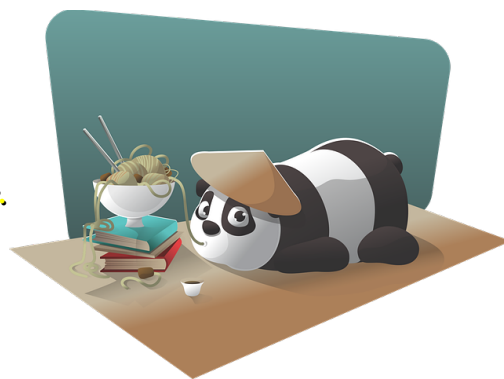
Bolelo ma bruško stále, prezradil som to aj mame.

Povedala: „neboj my to vyriešime, chlebík nabok odložíme.

Uvaríme ryžu, mäsko, pripravíme bezlepkové cesto.

Bez pšenice, bez raži, určite sa podarí.

Jačmeň dáme sliepochám, ovocie však spapaj sám.



Kuskus, kamut, tritikale, lepku majú veľa stále.

Do bruška ich nedávaj, po pšeno sa ponáhľaj.

Pridám mliečka lyžičku, pripravíme kašičku.

Orieškami ozdobíme, ovos, špaldu zahodíme".

Bez lepku je veselo, bruško viac nebolelo.

bezglutenik.com

Zvládnime celiakiu spolu :)