

BIM

Bardzo Informacyjny Magazyn

Numer 5
czerwiec
2019

W tym wydaniu:
Wspomnienia Zespołu Redakcyjnego o szkole.

OD REDAKCJI

W imieniu Zarządu Bardzo Informacyjnego Magazynu z przykrością muszę ogłosić, że numer piąty jest ostatnią gazetką wydawaną przez sekcję redakcyjną w roku szkolnym 2018/2019.

Razem z Zarządem i redaktorami odchodzi również Gimnazjum numer 14, którego klasy trzecie są ostatnim rocznikiem.

Mamy nadzieję, że w przyszłym roku sekcja redakcyjna, a co za tym idzie, gazetka, będzie nadal wydawana, że BIM będzie się prężnie rozwijać i nie zabraknie ludzi, którzy będą go z pasją tworzyć. Z wielką radością będziemy wspominać pracę redakcyjną nad naszym szkolnym czasopiśmie.

Dziękuję również opiekunom, którzy zawsze mieli dla nas czas i służyli pomocą oraz byli dla nas wsparciem. Dziękujemy.

Redaktor naczelna, Natalia Polak

SKŁAD SEKCJI

REDAKTORZY NACZELNI

Natalia Polak
Mikołaj Młynarczyk

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Mateusz Czarnecki
Aleksandra Elżbieciak
Julia Górską
Emilia Leineweber
Michalina Ludwik
Weronika Majewska
Mikołaj Mężyk
Iga Pręgowska
Sandra Sawicka
Emilia Sternik
Magdalena Styś
Maja Traczyk
Małgorzata Wesołowska

OPIEKUNOWIE

Pani Małgorzata Brokos
Pani Alicja Dral
Pani Wanda Jełowicka

MIKOŁAJ MĘŻYK, 8D

Powoli kończę edukację w SP71. Ten okres zawsze będę doskonale wspominał z jednego powodu – ludzi.

Każdy tutaj jest inny, i to nie w drobnostkach, ale diametralnie. Na jednym korytarzu można minąć się z punkiem, by po chwili wpaść na fana poezji śpiewanej. Dokładnie, ta różnorodność jest piękna. Oczywiście, nie każdy będzie zgodny w tej kwestii, ale to właśnie jest wspaniałe. Różne opinie, różne (często bardzo dojrzałe) poglądy powodują, że każdy jest w stanie znaleźć grupę ludzi myślących podobnie. Oprócz tego, wszyscy, pomimo różnic w spojrzeniu na świat, szanują siebie nawzajem. Każdy ma szansę wypowiedzieć się na dany temat. Również nauczyciele wspierają własne przekonania uczniów. Zawsze pozwalają na wypowiedzenie własnego zdania i na dyskusję.

Pomimo że w szkole wydarzyło się wiele ważnych rzeczy, najlepiej zapamiętam właśnie tę oryginalność.

MAGDA STYŚ, 7E

Koniec roku szkolnego zbliża się coraz większymi krokami, kusząc uczniów obietnicą ponad dwóch miesięcy smażenia się na ostrym, letnim słońcu. Rozpoczęcie upragnionych wakacji wiąże się też, niestety, z długim pożegnaniem z murami szkoły i zastąpieniem ich Tatrami czy plażą nad Bałtykiem. Rok szkolny 2018/2019 będę wspominała bardzo dobrze i chociaż przyzywa mnie moje wygodne łóżko, w którym mam zamiar leżeć całymi dniami, tak myśl o przerwie od szkolnego trybu życia sprawia, że zacznę żałować tak szybkiego rozpoczęcia wakacji w tym roku.

W ciągu ostatnich dziesięciu miesięcy poznałam ludzi, dzięki którym każdego dnia z uśmiechem wstaję z łóżka. Przeżyłam z nimi niezapomniane chwile, zarówno w szkole, jak i poza nią.

W ciągu kończącego się już roku szkolnego poszerzyłam swoje horyzonty i zaczęłam rozwijać się w wielu dziedzinach. Dzięki temu rozpocznę wakacje z wiedzą, że jestem bardziej świadoma, co się dzieje wokół mnie i że mam do odkrycia cały świat, który był wcześniej poza zasięgiem mojego wzroku. Niezależnie od tego, co się ze mną stanie, jak potoczy się moja dalsza edukacja i co czeka mnie na drodze życia, zawsze będę dobrze wspominać ten rok. Życzę wszystkim tego samego, a oprócz tego niesamowitych wakacji!

NATALKA POLAK, 3E

Gdy pierwszy raz usłyszałam o Gimnazjum nr 14, byłam spanikowaną, zagubioną dziewczynką, która bała się rozpoczęcia nowego etapu w swoim życiu. Byłam przerażona ogromem Wrocławia, poświęceniami, które mnie czekają oraz... pociągami. Nie potrafiłam wyobrazić sobie, jak będą wyglądały moje stosunki z nową klasą, nowe znajomości, nauczyciele oraz prawdziwe życie.

Co mogę powiedzieć teraz?

Jestem u progu zakończenia mojej trzyletniej wędrówki przez gimnazjum, a właściwie jego pozostałościami w murach Szkoły Podstawowej numer 71 we Wrocławiu. Moje życie nie było usłane różami, co więcej, non stop zmagalam się z ciągłymi przeciwnościami losu, ogromem sprawdzianów, kartkówek, projektów, klubów oraz innych zajęć pozalekcyjnych. Mimo wszystko, nie żałuję swojego wyboru i gdybym mogła cofnąć czas, wybrałabym taką samą drogę. Nie wyobrażam sobie mojego obecnego życia bez tej szkoły. Poznałam tu grono wspaniałych ludzi, na których mogę liczyć, wspaniałych przyjaciół, każdego, kto buduje tę szkołę.

Co będę wspominać najbardziej?

Myślę, że pierwszą klasę. Byłam potwornie wystraszona i niedoświadczona życiowo. Zaczynając rok, mocno zderzyłam się z rzeczywistością. Szkoła funkcjonowała zupełnie inaczej niż teraz, tętniła życiem, różnymi akcjami i konkursami. Dobrze pamiętam, jak wraz z koleżankami chodziłam do sklepiku i stojąc w ogromnej kolejce, poznawałam nowych ludzi i dowiadywałam się najświeższych informacji o szkolnym życiu. Było to o tyle zabawne, że rzadko kiedy zdążyłam cokolwiek kupić, czym denerwowałam nauczyciela dyżurującego w klasie podczas przerwy śniadaniowej. Taką *czternastkę* zapamiętam najbardziej, szkołę, do której chodziłam, bo chciałam i ją lubiłam.

W drugiej i trzeciej klasie zaczęła się intensywniejsza nauka wiążąca się z egzaminem gimnazjalnym. Myślę, że obawiałam się go jak każdy uczeń, jednak nie miałam czasu się o niego martwić. Byłam pochłonięta życiem szkoły.

W trzeciej klasie zainicjowałam pomysł przywrócenia gazetki szkolnej i sekcji redakcyjnej, jakże charakterystycznej dla mojej szkoły. Udało mi się (a właściwie nam) przywrócić ją do życia i cieszyć się z niej na nowo. Jestem niezwykle zadowolona z tego osiągnięcia i cieszę się, że mogłam współpracować ze wspaniałymi ludźmi.

Dziękuję wszystkim za te owocne trzy lata. Z pewnością nabyłam wiele doświadczenia i ukształtowałam siebie i swoją osobowość. Wiem, że nie jestem już tym samym człowiekiem, który zaczynał swoją przygodę w odchodzącym właśnie do historii Gimnazjum 14.

EMILKA STERNIK, 8G

Niedługo, ponieważ już 19 czerwca, kończę swoją naukę w Gimnazjum nr 14. Pomimo że spędziłam tu jedynie dwa lata swojego życia, wspominam je naprawdę dobrze. Najważniejszym, według mnie, elementem mojej nauki byli wspaniali ludzie, których miałam okazję poznać. Jestem pewna, że nasza znajomość będzie trwać długo po zakończeniu szkoły i już zawsze będę mogła na nich polegać. Nie mogę także nie wspomnieć o różnych wycieczkach, na których miałam okazję zintegrować się z wieloma osobami, jak i dużo nauczyć. Razem z tymi wycieczkami wiąże się wiele zabawnych i ciekawych historii, o których już zawsze będę pamiętać. Uważam także, że bardzo dobrym pomysłem było wprowadzenie dyżurów klasowych, podczas których każda z klas przygotowywała ciekawe i intrygujące zadania do wykonania, dzięki czemu zdobywała punkty. Było to urozmaicenie ciężkiego, czasem męczącego dnia w szkole i często wywoływało wiele uśmiechów. Pomimo że w tym roku pisałam ważne dla mnie egzaminy, które kosztowały mnie dużo pracy, uważam, że szkoła dobrze mnie do nich przygotowała. I choć często miewałam, tak jak każdy uczeń, cięższe momenty, dwa lata spędzone w tej szkole już zawsze będę wspominać z uśmiechem na ustach.

MATEUSZ CZARNECKI, 3E

Czas trzyletniego gimnazjum minął mi bardzo szybko. Pamiętam dzień, w którym pierwszy raz przyszedłem do *czternastki*, a już z niej wychodzę.

Pierwszym wydarzeniem, które z pewnością zapamiętam, jest wyjazd na wycieczkę do stolicy Wielkiej Brytanii. W Londynie spędziłem wspaniały czas ze świetnymi ludźmi. Zobaczyłem wtedy dużo ciekawych miejsc i eksponatów. Na pewno będę pamiętał (czy dobrze, czy źle, to mało ważne) wspólne zakupy z JB. Na długo nie zapomnę wycieczki klasowej do Dojo. Działo się tam bardzo dużo, było super i z tego miejsca chciałbym pogratulować MC i KH (oni będą wiedzieć, o co chodzi).

W pamięci utkwiły mi lekcje z Panią Łażniowską, a szczególnie słowa: „UWA-GA, WRZĄTEK NIOSE”. Powiem szczerze, że sam to czasem stosuję i działa! Chciałbym jeszcze podziękować PB, jest to bowiem jedna z dwóch osób w tej szkole, które dbają o moja formę. Jeśli ktoś pragnie poprawić swoją kondycję, to proszę się do niego zgłosić. Co przerwę spacer dwa razy z parteru na drugie piętro robi swoje.

Na koniec dodam jeszcze, że z pewnością nie zapomnę świetnych tracków mojego Traperera (TraperLarwus). Dziękuję wszystkim.

WERA MAJEWSKA, 3E

Jako ostatni rocznik gimnazjum spędziłam w dawnej 14 trzy lata. Były to prawdopodobnie najdłuższe trzy lata mojego dotychczasowego życia. Nie dlatego, że były one wybitnie złe, ale głównie z powodu naprawdę wielu nowych rzeczy, których musiałam się przez te lata nauczyć i które musiałam poznać. Myślę, że właśnie ten etap przejściowy, w którym podejmujemy pierwsze poważne decyzje i powoli odchodzimy od dziecięcej mentalności rozwiniętej w pierwszych latach naszego życia, jest szczególnie ważny w rozwoju każdego człowieka. Zaczynamy rozumieć otaczający nas świat i staramy się odkryć nasze miejsce w nim. Myślę, że w ciągu trzech ostatnich lat udało mi się to zrobić, a przy tym rozumiem, że zadanie nie jest w żadnym stopniu zakończone.

Co ciekawe, nie z takim nastawieniem szłam do gimnazjum. Opuszczając moją podstawówkę, byłam przekonana, że wiem, jak wygląda świat, kim chcę w nim być i kim jestem teraz. Dopiero w konfrontacji z tym przedziwnym światem gimnazjum zrozumiałam, w jak wielkim błędzie byłam. Myślę, że tym, co głównie pozwoliło mi się rozwinąć, byli ludzie, których spotkałam na mojej drodze. Większość z nich miała na mnie minimalny wpływ, jednak te pojedyncze przypadki wzbudzające we mnie szczególnie pozytywne lub negatywne emocje długo będę pamiętała, bo poznanie ich pozostawiło we mnie ślad. Pozwoliły mi one dowiedzieć się też wiele o sobie i zrozumieć, jaką tak naprawdę jestem i chcę być osobą.

Opuszczając dawne Gimnazjum 14, jestem innym człowiekiem, niż kiedy rozpoczynałam w nim naukę. Trudno powiedzieć, czy zmieniłam się na lepsze, czy na gorsze – mogę być jedynie pewna, że się zmieniłam. I mimo wielu nieprzyjemności, które spotkały mnie w tej szkole, jestem jej wdzięczna za tę zmianę.

SANDRA SAWICKA, 3E

Kiedy pierwszy raz zostałam zapytana o moje najlepsze wspomnienia z gimnazjum, to dość długo się zastanawiałam, a gdy już znalazłam odpowiedź, inni nie brali jej na poważnie. Ludzie byli zdziwieni, że moim ulubionym wspomnieniem ze szkoły był szkolny sklepik i w sumie nawet im się nie dziwię, bo brzmi to śmiesznie, ale zakupy w szkolnym korytarzu wiązały się z poznawaniem nowych ludzi, zwłaszcza, że pierwsza klasa była idealnym momentem na nowe znajomości. Stojąc w kilometrowej kolejce, można było dyskutować na różne tematy, wymieniać się poglądami czy komentować poprzedni drop Supreme (nie oceniacie, to był 2016 rok). Po połączeniu szkół grono pedagogiczne starało się robić wszystko, abyśmy nie odczuwali dodatkowych niedogodności, natomiast nasze miejsce spotkań przypadło. Tego nie dało się uratować. :(

GOSIA WESOŁOWSKA, 7E

Uważam, że rok szkolny 2018/2019 był bardzo udany. Poznałam w nim wielu wartościowych i ciekawych ludzi. Trafiłam na nową klasę składającą się z pomocnych oraz miłych osób. Spędziłam z nimi wiele chwil, poznając ich poglądy, a także sposoby patrzenia na świat. Zobaczyłam, że każdy jest wyjątkowy i oryginalny. Bardzo dobrze wspominam klasowe wyjście do Narodowego Forum Muzyki, a także wycieczkę do Sianożętów.

W czasie trwania szkoły miałam okazję nauczyć się wielu nowych rzeczy, nie tylko na zajęciach obowiązkowych. Jednymi z zajęć dodatkowych, w których uczestniczyłam, była orkiestra szkolna. W czasie cotygodniowych spotkań mogłam szkolić swoje umiejętności muzyczne i doskonalić pracę w grupie. Dały mi one możliwość rozwijania się w „niestandardowych” dziedzinach. Szczerze polecam udział w takich zajęciach, gdyż można podczas nich zdobyć dużo nowych umiejętności.

Ten rok dał mi mnóstwo satysfakcji, jeśli chodzi o działalność w wolontariacie szkolnym. Mogłam bezinteresownie pomóc, przykładowo: bezdomnym. Najlepiej wspominam wyjście na cmentarz w celu uporządkowania zapomnianych grobów. Było to niezapomniane przeżycie, które zapamiętam na długo.

JULKA GÓRSKA, 3E

Jestem uczennicą klasy trzeciej i za miesiąc skończę swoją przygodę z Gimnazjum nr 14, a obecnie Szkołą Podstawową nr 71.

Początki w nowej szkole były kolejnym wyzwaniem, które stanęło na mojej ścieżce życia. Z zapałem rozpoczęłam naukę w nowym środowisku. Początkowo wszystko wydawało się nowe, obce i nieznanne, jednak po upływie kilku tygodni poczułam, że stałam się prawdziwym członkiem szkolnej wspólnoty.

Swoje trzy lata nauki w Gimnazjum 14, a obecnie Szkole Podstawowej nr 71, będę wspominać jako czas owocnej pracy w otoczeniu miłych nauczycieli, koleżanek i kolegów. Dzięki tej szkole odkryłam w sobie również nowe zainteresowania, co w mojej ocenie jest bardzo dużą wartością, którą bez wahania mogę przypisać mojej szkole.

Każdy dzień w kolejnej klasie był odkrywaniem tej szkoły na nowo. Wciąż rodziły się nowe relacje. Nie zabrakło chwil na przyjazne pogawędki, ale również, jak na prawdziwą szkołę przystało, były kłótnie i sprzeczki, które z pewnością były dla mnie lekcją na przyszłość i na długo zapadną mi w pamięci jako wspomnienia z lat okresu gimnazjalnego.

Szkołę doceniam również za to, że panuje w niej duży ład i porządek, co sprzyja nauce. Poczucie bezpieczeństwa sprawiło, że chętnie nawiązywałam kontakty z innymi rówieśnikami. Wspominać będę wielu znajomych, z którymi spędziłam trzy lata i którzy niejednokrotnie wspierali mnie w moich działaniach, co z pewnością przypiszę do pozytywnych wspomnień z tej szkoły.

W pierwszej klasie gimnazjum czułam się niepewnie, jednak po czasie „zaklimatyzowania się” wszystko wróciło do standardów życia ucznia. Odkryłam wiele ciekawych możliwości spędzania czasu na zajęciach, których tematyka mnie szczególnie interesowała – z pewnością przez wiele lat będę wspominać Klub „Młody fizyk eksperymentuje”, na którym spędziłam chyba najciekawsze godziny w tej szkole w otoczeniu wspaniałych ludzi.

W drugiej klasie atmosfera stała się jeszcze bardziej przyjazna, ponieważ nie czułam się już jak „pierwszak”, ale jak prawdziwy i dumny gimnazjalista z rocznym stażem.

W trzeciej klasie przyszedł czas na zintensyfikowanie nauki, jednak nawet to nie przeszkodziło w rozwijaniu relacji między kolegami i spędzaniu czasu w gronie przyjaciół.

Mimo że wielkimi krokami zbliża się czas rozstania, nie czuję smutku, lecz radość, iż było mi dane spędzić trzy lata w tak wspaniałym miejscu, w gronie nauczycieli z pasją i rówieśników, na których pomoc i dobre słowo zawsze można liczyć.

EMILKA LEINEWEBER, 3E

Niesamowite... niecałe 5 miesięcy temu przygotowaliśmy się do Świąt Bożego Narodzenia, a teraz powoli szykujemy się na dwa długie miesiące wakacji.

Zakończenie roku będzie dla nas czasem wspomnień i pożegnań, ulgi, radości i swobody po całym roku nauki albo i trzech latach nieustannej pracy.

My, gimnazjaliści, opuszczamy mury starej „Czternastki”, zamienionej w Szkołę Podstawową nr 71.

Dla wielu z nas były to bardzo burzliwe trzy lata. W trakcie gimnazjum zmieniamy się z dziecka w młodzież, która jest „stacją” między dzieciństwem, a dorosłością. Nie jesteśmy już tymi samymi osobami, którymi byliśmy jeszcze 5 lat temu, bo stale się rozwijamy! Sami niedługo będziemy kierowali swoim życiem i podejmowali w nim mniej lub bardziej istotne decyzje.

Prawdą jest, że „czas gimnazjalny” to twardy orzech do zgryzienia. Jesteśmy wrzucani na głęboką wodę.

Szkoła wymaga od nas sumienności i zorganizowania, a zmiany, które w nas zachodzą i nas kształtują, czasami doprowadzają do tego, że sami nie rozumiemy własnych zachowań, przemyśleń i otaczającego nas świata...

Jest to bardzo zmienny okres. Zaczynamy ze sobą eksperymentować: znajdujemy nowe pasje, korygujemy nasze poglądy co do niektórych spraw, nabywamy doświadczeń, przeżywamy okres buntu, zmieniamy swój wygląd, charakter i wiele innych rzeczy... jednym słowem: **SZUKAMY SIEBIE**.

Wiele rzeczy robimy po raz pierwszy. Poznajemy osoby z różnych środowisk, przez co spotykamy się z ludźmi o innymi charakterze od nas.

Ja na przykład nauczyłam się tu stawiania granic, asertywności, organizacji czasu, szybkiego znajdowania rozwiązań nawet w podbramkowych sytuacjach oraz przede wszystkim, wybierania priorytetów. Znalazłam tu również wspaniałych przyjaciół i na pewno zachowam wiele ciekawych wspomnień związanych z tym miejscem .

Jest to mój ostatni wpis do szkolnej gazetki BIM, ale mam nadzieję, że w przyszłym roku będzie ona nadal funkcjonowała i nadal się rozwijała :)

Życzę powodzenia przyszłym ósmoklasistom i niezapomnianych wrażeń w przyszłym roku szkolnym... a o takie w tej szkole nietrudno ;)

MAJA TRACZYK, 8G

Za parę dni opuszczam Szkołę Podstawową nr 71 we Wrocławiu. Spędziłam tam dwa lata, w ciągu których poznałam mnóstwo cudownych ludzi, rówieśników jak i wykwalifikowanych pedagogów. Są to osoby bardzo miłe i skłonne do pomocy. Przeżyłam tu wiele ważnych dla mnie momentów, które ukształtowały moją osobę oraz mój charakter. Przez te dwa lata doświadczyłam przyjaźni, miłości, rozterek z nią związanych, jak i nienawiści. Również wycieczki szkolne pozostawiają wiele miłych wspomnień. Pozwoliły mi one lepiej poznać swoją klasę i inne towarzyszące nam na wyjeździe. Na długo pozostaną w mojej pamięci. Chodzenie do tej szkoły na pewno nie było nudne, a humoru nam nie brakowało. Wiele razy patrząc na moją klasę, a w szczególności na pewne osoby (RODO!) na mojej twarzy pojawiał się uśmiech (albo złość). Mimo to pewnych sytuacji i lekcji nigdy nie zapomnę. Nie na co dzień widuje się bowiem osoby w moim wieku chowające się pod ławką. Dzięki tej szkole nauczyłam się również budować relacje z ludźmi. To na pewno nie zakończy się wraz z zakończeniem mojej edukacji. Zapamiętam na zawsze, że nie należy pod żadnym pozorem siadać na parapecie i wchodzić do szatni, trzymając w ręce jedzenie, a jeszcze w dodatku, o ,zgrozo!, jeść. Uważam, że lata te były jednymi z najlepszych w moim życiu i na pewno odwiedzę jeszcze tę szkołę, oczywiście, z identyfikatorem :).

PRZEPISY MISI LUDWIK, 3E

Salatka z pieczoną ciecierzycą, batatami, humusem i jarmużem

Składniki:

- 2 duże bataty
- 250g ugotowanej ciecierzycy
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka wędzonej papryki
- 1 pęczek kolendry
- 1 pęczek pietruszki
- 2 zielone cebule dymki
- 100g suszonych pomidorów
- 100g humusu
- 100g jarmużu
- 1 łyżka soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku

1. Obierz bataty i pokrój w małą kostkę. Przesyp je do miski razem z ciecierzycą i wymieszaj z oliwą i wędzoną papryką. Dokładnie wszystko wymieszaj. Wysyp na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz w temperaturze 190°C przez ok. 15 minut.
2. Pokrój suszone pomidory w drobną kostkę, dodaj posiekane pęczki kolendry i pietruszki, zielone cebule dymki oraz upieczone bataty i ciecierzycę. Wymieszaj wszystko dokładnie z humusem.
3. W osobnej misce umieść jarmuż i wlej na niego sok z cytryny. Ugniataj jarmuż przez ok. 2 minuty, aż zmięknie i stanie się bardziej elastyczny, a następnie dodaj do salatkę. Wymieszaj wszystko razem i podawaj.

Salatka z awokado i rukolą

Składniki:

- 1 batat
- 50g orzechów włoskich
- ½ owocu granatu
- 1 awokado
- 100 rukoli
- 1 łyżka oliwy
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka musztardy miodowej
- 2 łyżeczki syropu klonowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka octu ryżowego
- 1 łyżka oliwy extra virgin

1. Obierz bataty i pokrój w kostkę. Skrop oliwą, dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj i ułóż na blaszce do pieczenia lub w naczyniu żaroodpornym, wstaw do piekarnika nagrzanego do 200°C i piecz przez około 30 minut. Na 10 minut przed końcem dodaj do pieczenia orzechy.
2. Obierz awokado i pokrój w kostkę. Na półmiskach wyłóż rukolę, dopraw solą i pieprzem, dodaj bataty z orzechami, awokado i granat.
3. Wymieszaj oddzielnie musztardę, syrop klonowy, sok z cytryny, ocet i oliwę extra virgin. Polej sałatkę sosem i podawaj.

Salatka z pieczonym burakiem, granatem i roszponką

Składniki:

- 3 średnie upieczone buraki
- 2 garście roszponki
- ½ granatu
- garść pistacji
- garść kiełków z rzeżuchy lub rzodkiewki
- sok z ½ cytryny
- 3 szczypty soli
- 6 łyżek oleju z awokado
- 1 łyżeczka miodu

1. Rozłóż roszponkę na talerzu, dodaj pokrojone w plasterki buraki, obrane pistacje oraz owoc granatu. Delikatnie wymieszaj.
2. W oddzielnym naczyniu wymieszaj sok z cytryny, sól, olej z awokado i miód.
3. Polej sałatę sosem i delikatnie wymieszaj. Posyp kiełkami i podawaj.