



DAWID WŁODARSKI KLASA 4 A



KUBA NOWICKI KLASA 5 B

Mój zdrowy koktajl
 mleczno - owocowy
 Składniki:
 - 250 ml mleka odtłuszczonego lub
 lub roślinnego np. kokosowe,
 migdałowe lub sojowe
 - dwa rodzaje owoców, które lubimy
 np. banan i kilka truskawek
 Wykonanie:
 - Owoc myjemy i obieramy, następnie
 kroimy w kostkę i wrzucamy
 do mleka. Wszelkimi rzeczami
 miksujemy i wlewamy do szklanki
 Smacznego!



OKTAWIAN WASYLKO KLASA 6 A



IWETTA SZYLIŃCZUK KLASA 6 A

Przekąska FIT

Marchewkowe
paluszki, rzodkiewka
i zielony ogórek
zamiast chipsów



DOROTA GUZEK KLASA 6 A



NIKOLA URBANIK KLASA 6 A



SZYMEK CEGIELSKI KLASA 7 A



WIKTORIA ZABOROWSKA KLASA 7 A

PRZEPIS NA FIT CIASTECZKA OWSIANE



Potrzebne składniki
 • 200g płatków owsianych (1 i 1/2 szklanki) *
 • 200g dojrzałych bananów (2 średnie banany)
 • 3 łyżki miodu (około 50g)
 • garści ulubionych owoców
 suszonych (np. rodzynki, morele, żurawina)
 • garści ulubionych pe-
 stek (np. słonecznika, dyni, sezam...)



Banany rozdrabnam blenderem na puree.
 Do miski z masą bananową wrzucam 1 szklankę
 płatków owsianych
 Wsypuję ulubione owoce suszone.
 Wsypuję ulubione pestki. Dodaję miód i całość
 mieszam do powstania jednolitej masy.
 Piekarnik nagrzewam do 180 stopni C. Na blachę wyścielam
 papier do pieczenia. Za pomocą łyżki nakładam
 na blaszkę porcje ciasteczek.
 Piekę w temperaturze 180 stopni przez 15-20 minut



SMACZNEGO!!!



Seweryn Zająć
 Klasa VII „A”

SEWERYN ZAJĄĆ KLASA 7 A

WYPOSAZENIE

- 1 pojemnik na około 1,2 l wody

SKŁADNIKI

składniki podst.

- 115 g ciasta wafelowe (ciasto smażone w głębokim tłuszczu)
- 115 g ciasta wafelowe (ciasto smażone w głębokim tłuszczu)

składniki nadz.

- 100 g sera żółtego (ser żółty)
- 100 g sera żółtego (ser żółty)
- 100 g sera żółtego (ser żółty)
- 100 g sera żółtego (ser żółty)
- 100 g sera żółtego (ser żółty)
- 100 g sera żółtego (ser żółty)

NOTATKI

Ważne! Ciasto wafelowe musi być smażone w głębokim tłuszczu, najlepiej w oleju, aż do złotej kruszki. Ciasto wafelowe musi być smażone w głębokim tłuszczu, najlepiej w oleju, aż do złotej kruszki.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE

Wartość odżywcza na 100 g ciasta wafelowego: 350 kcal, 10 g białka, 50 g węglowodanów, 10 g tłuszczu.



INSTRUKCJA

1. Ciasto wafelowe musi być smażone w głębokim tłuszczu, najlepiej w oleju, aż do złotej kruszki.
2. Do ciasta wafelowego dodać 100 g sera żółtego.
3. 1 kg sera żółtego (ser żółty).
4. Złożyć ciasto wafelowe w 10 częściach i dodać 100 g sera żółtego.
5. Ciasto wafelowe musi być smażone w głębokim tłuszczu, najlepiej w oleju, aż do złotej kruszki.
6. Do ciasta wafelowego dodać 100 g sera żółtego.
7. Ciasto wafelowe musi być smażone w głębokim tłuszczu, najlepiej w oleju, aż do złotej kruszki.
8. 100 ml sera żółtego (ser żółty).
9. 100 ml sera żółtego (ser żółty).
10. 100 g sera żółtego (ser żółty).
11. Ciasto wafelowe musi być smażone w głębokim tłuszczu, najlepiej w oleju, aż do złotej kruszki.
12. Ciasto wafelowe musi być smażone w głębokim tłuszczu, najlepiej w oleju, aż do złotej kruszki.
13. Ciasto wafelowe musi być smażone w głębokim tłuszczu, najlepiej w oleju, aż do złotej kruszki.



LILA WESOŁOWSKA **KLASA 7 B**

FIT BROWNIE Z MORELAMI

SKŁADNIKI

NA CIASTO

- 1 puszka czerwonej fasoli (400 g)
- 200 g suszonych daktyli bez pestek
- 2 jajka
- 50 g kakao
- szczypta soli
- 60 g posiekanych orzechów
- parę kostek gorzkiej czekolady (opcjonalnie)

DO DEKORACJI

- morele
- migdały

PRZEPIS

1. Daktyle zalać wrzątkiem do przykrycia i pozostawić na ok. 20 minut. Następnie odsączyć na sitku.
2. Fasolę przełożyć na sitko, przepłukać bieżącą wodą i pozostawić do odsączenia.
3. Do miski przełożyć fasolę, daktyle, kakao, jajka, szczyptę soli, wlać 100 ml wody z daktyli i zmiksować blenderem na gładką masę.
4. Wmieszać szpatułką posiekane orzechy (teraz można też dodać posiekane kawałki gorzkiej czekolady).
5. Formę kwadratową o boku 20 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto przełożyć do formy i wyrównać.
6. Piec w nagrzanym piekarniku ok. 20 minut w temperaturze 180°C (grzałka górna-dół). Po upieczeniu wyciągnąć z piekarnika i pozostawić do ostygnięcia. Teraz można dodatkowo udekorować ciasto.



JULKA ZYM KLASA 7 C



WANDA SZYLIŃCZUK KLASA 7 C



Składniki:
pół szklanki
jogurtu
naturalnego
(125ml)
pół szklanki
płatków
owsianych
1 jajko
4-5 łyżek
borówek/jagód
owoce do
dekoracji
miód
olej kokosowy
bądź inny



OLIWIA MIERZWA KLASA 7 C



SMOOTHIE OWOCE PRZEPIS

- Maliny
- kiwi
- Mango
- Banan
- Borsuki
- Mleko
- Jogurt naturalny
- Miód

ALA SZUSTER KLASA 8 A



*Wafle ryżowe, posmarowane
masłem orzechowym, zamoczone
w gorzkiej czekoladzie*

1.
Przygotuj:
-wafle ryżowe
-masło orzechowe
-gorzką czekoladę

2.
Czekoladę rozpuść, aby była ciepła, a
wafle posmaruj masłem orzechowym

3.
Gdy czekolada oraz wafle będą już gotowe, wsadź co
cieplej czekolady wałek i wyjmij ją z niej

4.
Następnie wsadź je do lodówki na 30 minut i
gotowe!



POLA SADURA KLASA 8 C



ZOSIA NIEBIESZCZAŃSKA KLASA 8 C

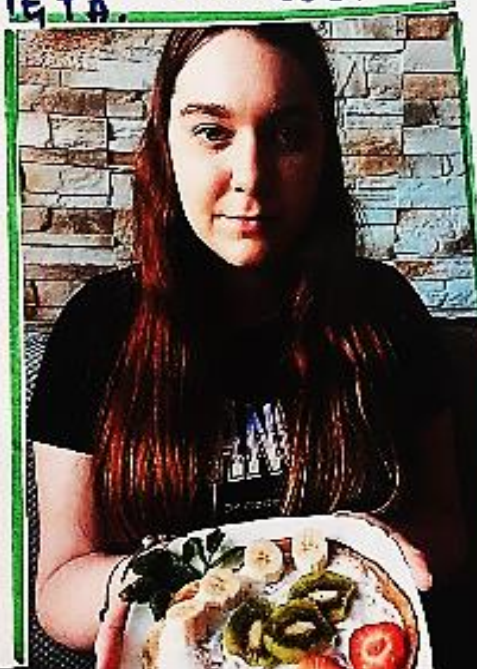


ALICJA PRZYTOCKA KLASA 8 C

JEM ZDROWO "FIT NALEŚNIK"

1. PRZYGOTOWAĆ NALEŚNIK
2. UMYĆ WYBRANE OWOCE
3. KUPIĆ JOGURT NATURALNY

NA UPIECIONY NALEŚNIK DAĆ JOGURT NATURALNY, NA JOGURT
POKROJONE KAWAŁKI OWOCDU.
DEKORACJA MIĘTA.



KLAUDIA KRZYSIEK KLASA 8 D

Fantastyczne ciasto czekoladowe FIT BROWNIE



Ciasto jest bez białego cukru

Nie zawiera mąki

Jest bezglutenowe

Nie zawiera tłuszczu

SKŁADNIKI:

- kasza jagłana (sucha) – 70 g
- czerwona fasola – 1 puszka (400 g)
- banany – 2 szt
- jajko M – 3 szt
- miód – 3 łyżki
- kakao – 4 łyżki
- proszek do pieczenia – 1 łyżeczka



SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Kaszę jagłaną gotujemy, studzimy.

Dodajemy odsączoną fasolę oraz pozostałe składniki – wszystko razem blendujemy. Wylujemy do tortownicy i pieczemy ok. 30-35 minut w 180C. Następnie studzimy.

Dekorujemy płatkami migdałów, wiórkami kokosowymi i owocami.



SMACZNEGO!!!

ADRIAN CZYŻEWSKI KLASA 8 D



KOKTAJL TRUSKAWKOWO-BANANOWY

Do wykonania koktajlu, którego zdjęcia mamy obok, potrzebujemy jedynie trzech składników:

- truskawki 500g,
- banan średni,
- kefir 400ml.

Przepis jest banalny! Z truskawek usuwamy szypułki, a banana obieramy ze skórki. Po tak przygotowanych owocach, wrzucamy je do blendera oraz dodajemy kefir, po tych czynnościach dokładnie blendujemy. W przypadku, gdy koktajl byłby za mało słodki, wsypujemy cukier, bądź pokruszony słodzik.

Gotowe do spożycia!

VANESSA GLOS KLASA 8 E