

PRZEDSZKOLE MIEJSKIE NR 8
KRASNAŁA HAŁABAŁY
W ŚWIĘTOCHŁOWICACH

Leśna
Księga
Przepisów
Krasnała
Hałabały

ZBIÓR SPRAWDZONYCH
I SMACZNYCH PRZEPISÓW
PROSTO Z WASZEJ KUCHNI

PM Nr 8 w Świętochłowicach „Leśna Księga przepisów Krasnala Hałabały”
© Copyright by Przedszkole Miejskie Nr 8 w Świętochłowicach, 2020

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Projekt i zdjęcie okładki:
Dorota Głodek

Fotografie wewnątrz książki:
zdjęcia nadesłane przez nauczycieli i Rodziców dzieci PM Nr 8

Korekta:
Katarzyna Dobosz

Opracowanie:
Dorota Głodek

Przedszkole Miejskie Nr 8 w Świętochłowicach
ul. Zubrzyckiego 10, 41-605 Świętochłowice
tel. 32 770 72 15
<http://pm8swietochlowice.superszkolna.pl/>/<https://www.facebook.com/pm8swietochlowice/>
e-mail: krasnalowagromada@onet.eu

Leśna Księga Przepisów Krasnala Hałabały

Zbiór sprawdzonych i smacznych przepisów prosto z kuchni Rodziców naszych przedszkolaków oraz nauczycieli

Przedszkola Miejskiego Nr 8 Krasnala Hałabały
w Świętochłowicach w ramach projektu

Klubu Przedszkoli Krasnala Hałabały:

*"Gdy Hałabała zdrowo gotuje, w kuchni nic się
nie zmarnuje".*

W naszych przepisach stawiamy na skarby lasów
i polskich sadów, a więc jest smacznie, zdrowo
i kolorowo.



Serdeczne podziękowania
dla wszystkich **Mam**,
bez których ta książka nie mogłaby powstać.

Spis treści



06

GDY HAŁABAŁA ZDROWO GOTUJE ...

*Słowo o zbilansowanej
diecie każdego
przedszkolaka.*

08

... W KUCHNI NIC SIĘ NIE ZMARNUJE

*Zero waste w kuchni
- przygotowywanie
posiłków z głową.*

10

LEŚNE PRZEPISY PRZYJACIÓŁ KRASNALA HAŁABAŁY

*Nasze sprawdzone
przepisy na smaczne
dania.*

GDY HAŁABAŁA ZDROWO GOTUJE...

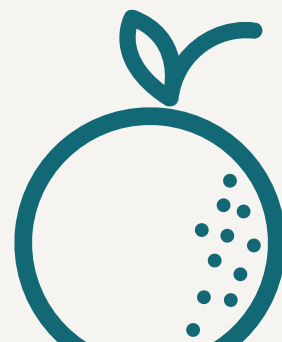
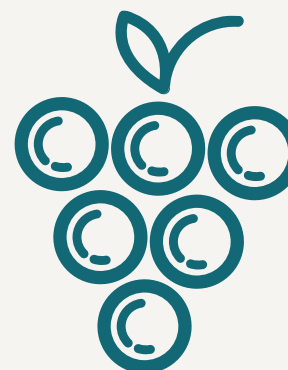
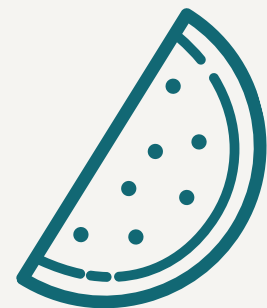
O ZBILANSOWANEJ DIECIE KAŻDEGO PRZEDSZKOLAKA

Właściwa dieta dzieci przedszkolnych opiera się na dwóch głównych zasadach: uzupełnianiu odpowiednich składników odżywczych oraz pokryciu potrzeb energetycznych.

Mózg osoby dorosłej podczas pracy zużywa 20 procent zapotrzebowania na energię pozyskiwanej przez organizm*. Natomiast komórki mózgowe małego dziecka są aż **dwa razy bardziej aktywne** od komórek mózgu dorosłego**. Dlatego, tak ważne jest dostarczenie dziecięcemu organizmowi wysokowartościowych węglowodanów oraz produktów wysokoenergetycznych.

Odpowiednia i zbilansowana dieta pozwala więc naszemu dziecku nie tylko na prawidłowy rozwój intelektualny, ale też emocjonalny, a przede wszystkim na rozwój fizyczny. Dzięki odpowiedniemu żywieniu dziecko jest radosne i uśmiechnięte. :)

W naszym przedszkolu Krasnała Hałabały dzieci jedzą zdrowo i kolorowo. Pisząc jadłospis stawiamy na warzywa (najlepiej sezonowe), owoce, nabiał oraz wysoko gatunkowe ryby i mięso. Używamy tylko podstawowych przypraw i ziół. Dokładamy starań, aby wszystkie normy i zasady zdrowego żywienia były spełnione, a jednocześnie każdy z posiłków był smaczny, zdrowy i kolorowy.



Staramy się również edukować dzieci w zakresie prawidłowych nawyków żywieniowych realizując m.in. program Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Chorzowie pt. "Żywienie na wagę zdrowia". Celem programu jest wspieranie prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży poprzez odżywianie, a także propagowanie aktywności fizycznej.

Pragniemy, aby przekazywana przez nas wiedza z zakresu prawidłowego odżywiania oraz serwowane w naszej placówce posiłki pozwoliły wypracować u dzieci nawyki zdrowego stylu życia, które zaowocują w ich przyszłości.

Pamiętajmy, że tylko wspólne działania przedszkola i rodziców gwarantują ukształtowanie prawidłowych i zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.

opracowała **Bronisława Bryginowicz**,
intendent w Przedszkolu Miejskim nr 8
Krasnala Hałabały w Świętochłowicach





...W KUCHNI NIC SIĘ NIE ZMARNUJE

ZERO WASTE W KUCHNI -
PRZYGOTOWYWANIE POSIŁKÓW
Z GŁOWĄ

GOTUJ ŚWIADOMIE, NIE MARNUJ JEDZENIA

Dorota Głodek,
nauczycielka PM 8 Krasnała Hałabały
w Świętochłowicach

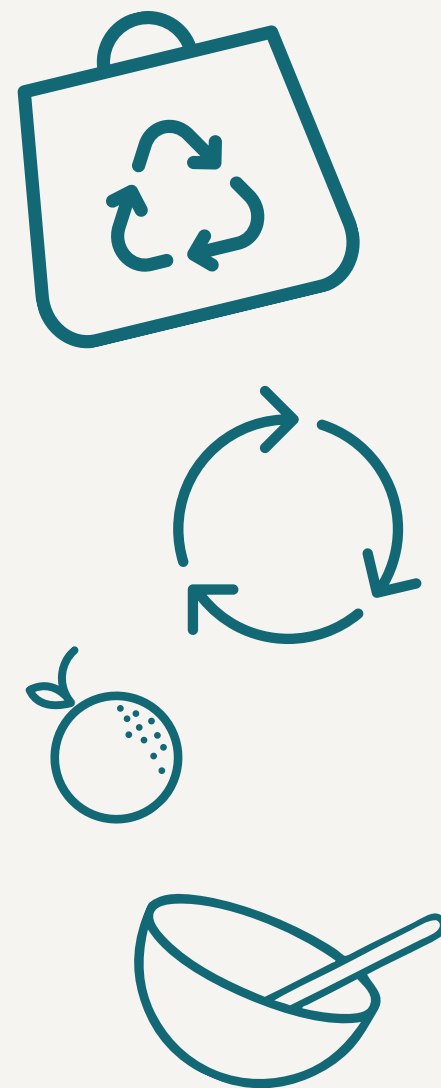
Szacuje się, że jedna trzecia produkowanej żywności jest marnowana. W Polsce, wyrzuca się ponad 9 milionów ton żywności rocznie, co przekłada się na **18 miliardów** pełnych jedzenia talerzy. Tymczasem, 2 miliony Polaków wciąż żyje w skrajnym ubóstwie. Prowadzone ogólnoeuropejskie statystyki nie są dla nas łaskawe. W czołówce Europy, Polska zajmuje 5 miejsce w rankingu ilości wyrzucanego jedzenia*.

Co to dla nas oznacza? Nieświadome wybory zakupowe zwiększają ilość produkowanych odpadów, co negatywnie wpływa na nasze środowisko. Często odpadki organiczne mieszane są z materiałami sztucznymi, takimi jak woreczki czy torebki foliowe. Mieszanie tego typu odpadków nie tylko utrudnia proces rozkładu, ale również powoduje wydzielanie się metanu, gazu będącego dwudziestokrotnie silniejszym w działaniu niż dwutlenek węgla.

*Raport Polskiej Federacji Banków Żywności [źródło: https://niemarnuje.bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2019/11/banki-zcc87ywnosci_-raport-nie-marnuj-jedzenia-2019.pdf]

ZERO WASTE

dosł. tłumacz.
„zero odpadów”,
„zero marnowania”



Marnotrawienie jedzenia to także spore obciążenie dla naszego portfela. Szacuje się, iż rocznie czteroosobowa rodzina traci około 2,5 tysiąca złotych (FPBŻ, 2018).

W przeprowadzonych badaniach stwierdzono, że podczas zakupów kierujemy się spontanicznymi wyborami. Często decydujemy się na zakup produktów ze względu na ich cenę, a nie na możliwość wykorzystania.

Najczęstszym zaś powodem wyrzucania jedzenia jest jego zepsucie (65,2%) i przeoczenie daty ważności (42%)**. Świadomość wyżej wymienionego problemu to klucz do niemarnowania żywności i zmiany naszego sposobu życia na lepsze. Wystarczy pokierować się kilkoma prostymi zasadami, aby ograniczyć ilość wyrzucanego jedzenia, a co za tym idzie, swoich oszczędności.

Oto kilka z nich:

REMANENT - nim wybierzesz się na zakupy przygotuj listę potrzebnych produktów. To pozwoli ograniczyć spontaniczne wybory oraz zakup nadmiernej ilości pożywienia;

PLAN POSIŁKÓW - wykorzystuj produkty z najstarszą datą ważności, staraj się zużywać niewykorzystane produkty do kolejnych dań dnia;

PRZECHOWYWANIE - przechowuj żywność w prawidłowy sposób, aby uniknąć procesu psucia. Używaj pojemników próżniowych, słoików, zamrażaj i susz wybrane produkty;

PRZETWARZANIE - przygotuj coś z resztek z poprzednich dań np. kaszę z obiadu czy makaron wykorzystaj w sałatce, a kawałek ryby lub mięsa - w paście na kanapki.

** Raport Polskiej Federacji Banków Żywności [źródło: https://niemarnuje.bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2019/11/banki-zcc87ywnosci_-raport-nie-marnuj-jedzenia-2019.pdf]

Leśne
Przepisy
Przyjaciół
Krasnawa
Hatakaty

BUDYŃ Z KASZY JAGLANEJ Z SOSEM MALINOWYM

SKŁADNIKI

- 1/3 szklanki surowej kaszy jaglanej
- 1 i 1/2 szklanki mleka (krowiego lub innego roślinnego)
- 1 banan (dla osłodzenia smaku)
- odrobina masła
- mrożone lub świeże maliny
- szczypta cynamonu i mielonego kardamonu
- płatki migdałowe (opcjonalnie)



WYKONANIE

Kaszę jaglaną sparzyć na sitku gorącą wodą, a następnie włożyć do garnka i zalać 1 szklanką mleka. Gotować pod przykryciem na minimalnym ogniu do całkowitego wchłonięcia płynu i miękkości kaszy.

Masło rozpuścić na patelni. Wrzucić maliny i dusić na małym ogniu do uzyskania sosu/musu.

Ugotowaną kaszę włożyć do pojemnika blendera, dodać resztę mleka (dobrze je wcześniej podgrzać) i obranego banana. Całość zmiksować w blenderze na gładki mus/budyń.

Podawać z musem z malin posypanym cynamonem, kardamonem oraz płatkami migdałów.



PORANNA OWSIANKA

SKŁADNIKI

- pół szklanki płatków owsianych górskich
- 1 szklanka mleka
- pół dojrzałego banana
- łyżeczka miodu
- garść suszonej żurawiny
- 1 suszona śliwka
- szczypta gałki muskatołowej
i cynamonu

WYKONANIE

Płatki zalać w małym garnuszku mlekiem, dodać. Zamieszać i ustawić średnią moc palnika. Gdy owsianka zacznie się gotować, zmniejszyć moc palnika do małej i gotować jeszcze przez 5-7 minut (co jakiś czas mieszając). Po tym czasie płatki owsiane zmiękną i zgęstnieją. Owsiankę gotować bez przykrycia.

Banana zgnieść w misce widelcem. Do miski przełożyć ugotowaną owsiankę, dodać przyprawy, miód i zamieszać. Suszoną śliwkę pokroić na mniejsze kawałeczki i ułożyć na górze owsianki razem z żurawiną. Podawać jeszcze ciepło.



RYŻOWE RACUCHY

SKŁADNIKI

- 2 jaja
- 5 łyżek cukru (trzcinyowy lub biały)
- 4 czubate łyżki mąki pszennej
- 4 czubate łyżki maki ryżowej
- olej rzepakowy
- 1 Jabłko
- maliny wg uznania
- borówki wg uznania

WYKONANIE

Jajka ubić mikserem z cukrem aż masa będzie gęsta. Jabłko zetrzeć na tarce, dodać do masy, zmiksować. Dodać mąkę (wcześniej przesianą) i raz jeszcze zmiksować całość.

Smażyć na oleju (3 łyżki masy na każdy racuch) ok. 3-4 minuty z każdej strony.

Dodać maliny i borówki wg uznania. Można posypać cukrem pudrem, a foremkami wyciąć wzory.



PANCAKES Z TWAROGIEM

SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 1/3 szklanki mleka
- 2 łyżki twarogu tłustego
- 1 dojrzały/przejrzały banan
- 3 kopiaste łyżki mąki owsianej lub pszennej
- szczypta cynamonu, kardamonu
- borówki lub inne owoce leśne



WYKONANIE

Oddzielić żółtka od białek. Białka ubić na sztywną pianę. Dodawać po jednym żółtku delikatnie mieszając, aby białka nie opadły.

Banana rozgnieść na papkę. Twaróg rozdrobnić. Mleko, twaróg i banana dodać do ubitych jajek. Wymieszać.

Do mąki dodać przyprawy, a następnie dodawać po łyżce do masy, za każdym razem mieszając. Piec na delikatnie natłuszczonej (ręcznikiem papierowym) patelni, po 1 minucie z każdej strony, do lekkiego zbrązowienia.

PRZEPIS NA MĄKĘ OWSIANĄ

Pół szklanki płatków owsianych górskich rozdrobnić w mikserze do uzyskania mąki. I to wszystko :)

PLACUSZKI Z KASZY MANNY Z JABŁKIEM

SKŁADNIKI

- ½ szklanki kaszy manny
- ½ szklanki mleka
- 1 jabłko
- 1 jajko
- ½ łyżeczki cynamonu



Przepis nadesłała Pani Agnieszka,
mama Martyny

WYKONANIE

Wsypać kaszę mannę do szklanki, zalać mlekiem uzupełniając zawartość szklanki do pełna i zamieszać.

Białko oddzielić od żółtka i ubić na sztywno. Żółtko wrzucić do mieszanki kaszy z mlekiem, ponownie zamieszać.

Do przygotowanego naczynia (0,5 l) zetrzeć na tarce o dużych oczkach obrane jabłko, dodać cynamon i zamieszać. Następnie dodać zawartość szklanki z kaszą manną i jeszcze raz zamieszać. Na koniec dodać ubite białko.

Całość delikatnie połączyć, oceniając przy tym konsystencję. Jeśli podczas smażenia okaże się, że ciasto jest zbyt rzadkie (zależne jest to od konsystencji i wielkości jabłka) dodajemy po trochu suchej kaszy manny i mieszamy.

Placki smażyć najlepiej na patelni z powłoką nieprzylegającą, bez użycia tłuszczu.

SHAKE Z OWOCÓW LEŚNYCH

SKŁADNIKI

- jogurt
- kefir
- ulubione owoce leśne (maliny, borówki)
- miód
- 1 dojrzały banan

WYKONANIE

Wszystkie składniki umieścić w kielichu blendera. Miksować do uzyskania gładkiej konsystencji. Dosłodzić miodem wg uznania.



OMLET KAKAOWY

SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 1 bardzo dojrzały banan
- 1 łyżeczka kakao/karobu
- olej kokosowy lub rzepakowy do przesmarowania patelni
- owoce sezonowe wg uznania

WYKONANIE

Oddzielić żółtka od białek. Białka ubić na sztywną pianę.

Banana rozgnieść na papkę (można zblendować), połączyć z żółtkiem i kakao/karobem.

Masę bananowo-kakaową połączyć delikatnie z ubitymi białkami, aby nie opadły.

Smażyć do zrumienienia z obu stron na niewielkim ogniu. Podawać z owocami sezonowymi.



SURÓWKA Z MARCHEWKI Z BORÓWKAMI I JAGODAMI

SKŁADNIKI

- 2 marchewki
- 1/3 szklanki borówek
- 1/3 szklanki jagód
- pestki dyni, łuskany słonecznik
- 1 łyżka oleju lnianego lub oliwy z oliwek
- szczypta kurkumy i cynamonu

WYKONANIE

Marchewki zetrzeć na tarce. Dodać do nich przyprawy, pestki z dyni wraz z słonecznikiem oraz owoce leśne, które wcześniej należy delikatnie rozgnieć widelcem.

Całość wymieszać i połączyć olejem lnianym.



PIEROGI Z BORÓWKAMI

SKŁADNIKI

CIASTO

- 500 g mąki pszennej typ 450
- 1 łyżeczka oleju/masła
- 1 łyżeczka soli
- 280 ml ciepłej wody

NADZIENIE

- borówki

WYKONANIE

Mąkę typu 450 przesiać. W osobnym naczyniu wymieszać ze sobą letnią wodę, sól i olej. Dodać całość do mąki.

Ciasto wymieszać szpatułką a następnie wyrabiać ręcznie przez ok. 15 min. Ciasto podzielić na części. Przy rozwałkowywaniu jednej części resztę ciasta trzymać pod przykryciem, aby zapobiec utracie wilgotności.

Z rozwałkowanego ciasta wycinać koła, a następnie nadziać ciasto borówkami i zlepić rogi.



PIEROGI Z SEREM Z SOSEM Z OWOCÓW LEŚNYCH

SKŁADNIKI

CIASTO

- 500 g mąki pszennej typ 450
- 1 łyżeczka oleju/masła
- 1 łyżeczka soli
- 280 ml ciepłej wody

NADZIENIE

- twaróg tłusty

DO PODANIA

- owoce leśne

WYKONANIE

Ciasto przygotować wg przepisu na poprzedniej stronie (pierogi z borówkami).

Twaróg rozgnieść widelcem lub zblendować na gładką masę.

Z rozwałkowanego ciasta wycinać koła, a następnie nakładać twaróg i lepić rogi.

Na patelni udusić do miękkości wybrane owoce leśne. Podawać z ugotowanymi pierogami.



KLOPSY Z INDYKA W SOSIE WARZYWNYM Z PIECZARKAMI

SKŁADNIKI

- Mięso mielone z indyka 250g
- Cebulka
- Pół cukinii
- Żółta papryka
- Mleko
- Sól, pieprz, lubczyk, majeranek
- 4 łyżki bułki tartej
- 2 łyżki mąki pszennej
- Olej rzepakowy
- Pół bułki pszennej



WYKONANIE

KLOPSY

Bułkę zamoczyć w mleku, połączyć z mięsem mielonym. Cukinię obrać. 1/2 żółtej papryki skropić olejem i piec w piekarniku (200 stopni) do uzyskania miękkości, a następnie obrać.

Zmiksować warzywa, połączyć z mielonym mięsem. Masę mięsną połączoną ze składnikami wyrobić z bułką tartą, dodać przyprawy. Formować kulki, obtoczyć w mące, podsmażyć na patelni, a następnie gotować przez 15 min w gorącej osolonej wodzie.

SOS PAPRYKOWY Z PIECZARKAMI

Do wywar warzywnego lub mięsnego dodać pietruszkę, seler, 1/2 pieczonej papryki żółtej, zagotować i zmiksować. Następnie dodać przesmażone pieczarki i doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z kopytkami i surówką z marchewki i jabłka.

KREM Z DYNI Z JABŁKIEM

SKŁADNIKI

- 400 g dyni (waga samego miąższu)
- 1 cebula
- 1 jabłko
- kawałek świeżego imbiru (2 cm)
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 700 ml bulionu,
- sól, pieprz
- tymianek, pestki słonecznika, dyni i ziarenka lnu



WYKONANIE

Dynię obrać, usunąć pestki, miąższ pokroić w niewielką kostkę.

Cebulę posiekać drobno. W garnku podgrzać olej kokosowy, podsmażyć na nim cebulę, a następnie dodać dynię i krótko podsmażyć.

W międzyczasie obrać jabłko, usunąć gniazdo nasienne i pokroić w kostkę podobną do dyni.

Dodaj do garnka, dorzucić drobno posiekany imbir i gorący bulion. Gotować ok. 15 minut aż całość zmięknie. Zupę przetrzeć za pomocą blendera na gładki krem.

Całość doprawić solą i pieprzem. Podawać zupę z odrobiną pestek dyni i tymiankiem.

PLACUSZKI Z JABŁKAMI

SKŁADNIKI

- 1 jajko
- 3 łyżki jogurtu naturalnego lub serka homogenizowanego
- 3 łyżki mleka
- 3 łyżki oleju
- 3 łyżki mąki
- 2-3 jabłka
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- olej do smażenia

WYKONANIE

Do przesianej mąki dodać mleko, olej, jogurt (serek), cukier oraz jajko i wszystko dokładnie wymieszać.

Dodać jabłka potarte na grubych oczkach i wymieszać.

Na rozgrzany na patelni olej wykladać łyżką ciasto tworząc placuszki i smażyć na średnim ogniu na złoty kolor.

Usmażone posypać cukrem pudrem.



Przepis nadesłała Pani Ewa
mama Majki

SALATKA Z GRUSZKĄ

SKŁADNIKI

- burak ugotowany lub upieczony
- 1 gruszka
- ser feta
- szpinak baby
- ziarna słonecznika
- sól, pieprz
- łyżka miodu
- łyżka musztardy
- sok z cytryny
- oliwa z oliwek

WYKONANIE

Ugotowanego buraka przekroić na pół i pociąć w plastry. Fetę pokroić w kostkę. Gruszkę pokroić w talarki. Umyty szpinak wyłożyć do miski. Podsypać pozostałymi składnikami.

Przygotować sos: miód, musztardę i oliwę wymieszać. Dodać sok z cytryny i doprawić solą i pieprzem wg uznania.

Sałatkę podawać polaną sosem i posypaną słonec.





PANCAKES Z DOMOWĄ NUTELLĄ

SKŁADNIKI

PANCAKES

- 1 i 1/4 szklanki mąki
- 1 jajko
- 1 i 1/4 szklanki maślanki
- 1/4 szklanki cukru pudru
- 1 czubata łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 1/4 szklanki oleju roślinnego
- szczypta soli

NUTELLA

- 250 g orzechów laskowych
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 2 łyżki miodu
- 1 szklanka mleka
- 100 g mlecznej czekolady
- 3 łyżki kakao

Owoce leśne do przyzdobienia

WYKONANIE

PANCAKES:

W blenderze zmiksować wszystkie składniki na gładką masę o konsystencji gęstej śmietany.

Rozgrzać patelnię i na średnim ogniu smażyć pancakes z dwóch stron.

NUTELLA:

Orzechy laskowe podprażyć na suchej patelni przez kilka minut, aż się lekko przysmażą. Następnie przełożyć je do bawełnianej ściereczki i pocierać z każdej strony, aby zdjąć skórkę.

W garnku rozpuścić na małym ogniu czekoladę z mlekiem oraz kakao (nie gotować!). Całość odstawić do przestygnięcia.

Do blendera kielichowego wsypać orzechy, dodać olej kokosowy, miód i rozpuszczoną czekoladę. Blendować na gładką, jednolitą i błyszczącą masę.

Przepis nadesłała Pani Magdalena
mama Maksa





SKŁADNIKI

- 3 duże banany - 1,5 szklanki pulpy (rozgniecionych bananów)
- 1,5 szklanki mąki pszennej uniwersalnej
- 1/3 kostki masła
- 0,5 szklanki cukru
- 1 duże jajko
- łyżeczka sody oczyszczonej
- szczypta soli
- dodatki: suszona żurawina, łuskany słonecznik

WYKONANIE

Banany rozgnieść widelcem lub zmiksować na pulpę. Masło roztopić w mikrofalówce (w garnuszku na piecu) i dodać do miski z rozgniecionymi bananami (masło może być lekko ciepłe).

Do osobnej miseczki dodać mniej więcej połowę szklanki drobnego cukru. Wbić jedno duże jajko. Jajko z cukrem roztrzepać dokładnie widelcem lub użyć miksera do utworzenia puszystej piany (ciasto urośnie wyżej). Mieszanę jajka z cukrem dodać do bananów z masłem i wymieszać.

Mąkę przesiać do osobnej miski razem ze szczyptą soli i łyżeczką sody oczyszczonej. Zmieszać suche składniki i dodać do składników mokrych. Całość wymieszać dokładnie szpatułą lub drewnianą łyżką. Na koniec wsypać dodatki i jeszcze raz dokładnie wymieszać.

Ciasto przełożyć do formy delikatnie wysmarowanej od środka np. resztkami masła i obsypanej drobiną bułki tartej. Piec w piekarniku nagrzanym do 170 stopni (na programie pieczenia góra/dół) przez 55-60 minut.





SKŁADNIKI

CIASTO

- 125 g margaryny
- 75 g cukru pudru
- 250 g mąki
- 1 żółtko
- 1 łyżka kwaśnej śmietany
- pół łyżeczki proszku do pieczenia

NADZIENIE:

- marmolada
- żurawina/rodzynki
- gorzka czekolada
- dowolne orzechy

BEZA KOKOSOWA:

- 4 białka
- 150 g cukru
- 200 g kokosu

WYKONANIE

Składniki na ciasto zagnieść wszystkie razem, w razie potrzeby dodać trochę mąki. Włożyć do szczelnego woreczka lub miski i nakryć folią spożywczą lub aluminiową – tak włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Ciasto można też bez problemu zamrozić.

Przygotować miseczkę lub talerzyk z mąką – ważne bo ciasto zazwyczaj mocno się klei. Uformować kulkę z ciasta, delikatnie obtoczyć w mące (można również zagnieść trochę dodatkowej mąki) i wykleić cienko foremkę a następnie odłożyć na blaszkę. Gdy już blaszka będzie pełna można przystąpić do nadziewania babeczek marmoladą, rodzynekami oraz posiekanymi czekoladą i orzechami.

Ubić białka na sztywno, dodać cukier i ubijać dalej, delikatnie domieszać kokos. Kokosu można dodać trochę mniej ale nie powinien być zbyt drobny, bo może „wypić” zbyt wiele wilgoci z białka i wtedy kiepsko nakłada się bezy na babeczki. Piec około 15-20 minut w 150-170 stopniach, termoobiegiem lub góra-dół aż ciasto zrobi się złociste, ewentualnie na ostatnie parę minut dać jedynie dolne grzanie.

Przepis nadesłała Pani Agnieszka
mama Pawełka





GOFRY Z KASZY MANNY

SKŁADNIKI

CIASTO:

- 1 szklanka kaszy manny
- 1 szklanka mleka
- 2 łyżki mąki
- 1 jajko
- 25 g masła
- 1 banan

DODATKOWO: truskawki, borówki,
gruszka, miód, ubita śmietana 30%



WYKONANIE

Kaszę zalać mlekiem i odstawić na 10 minut. W tym czasie rozpuścić masło i ostudzić, ubić pianę z białka oraz rozgnieść widelcem banana.

Dodać do kaszy żółtko, banana, mąkę, ostudzone masło i wymieszać.

Na koniec dodaj ziarenka z laski wanilii i pianę z białek. Wymieszaj wszystko delikatnie. Nakładaj ciasto na rozgrzaną gofrownicę i piecz około 7 minut (zależy od zaleceń producenta gofrownicy). Pamiętaj, by gofrownica była dobrze rozgrzana i by nie otwierać jej do momentu, gdy gofry będą gotowe.

Podawać z ulubionymi dodatkami.



PIECZONA CZEKOŁADOWA OWSIANKA

SKŁADNIKI

CIASTO:

- 160 g płatków owsianych górskich
- 3 jajka
- 375 ml mleka
- 3 łyżki kakao
- 3 łyżki masła orzechowego
- 6 łyżek brązowego cukru

DODATKOWO:

- opakowanie malin
- 1 garść płatków migdałowych
- 1/2 tabliczki gorzkiej czekolady
- olej kokosowy do wysmarowania naczyń

WYKONANIE

Wszystkie składniki owsianki umieścić w dużej misce i dokładnie wymieszać. Naczynie żaroodporne wysmarować olejem kokosowym i wlać do niej przygotowaną masę.

Na wierzchu porozkładać maliny i posypać całość posiekaną gorzką czekoladą oraz płatkami migdałowymi.

Wstawić formę do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piec ok 25 minut, aż środek masy się zetnie. Pieczoną owsiankę można podawać zarówno na ciepło jak i na zimno.



SZYBKIE CIASTECZKA Z MASŁA ORZECHOWEGO

SKŁADNIKI

- 1 szklanka brązowego cukru
- 1 szklanka masła orzechowego bez soli
- 1 jajko
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 tabliczki gorzkiej czekolady

WYKONANIE

Połowę tabliczki gorzkiej czekolady pokroić na mniejsze kawałki.

Wszystkie składniki wymieszać w misce według kolejności. Formować kulki (wielkość według uznania) i rozgniatać je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

Ciasteczka piec 10 min w temperaturze 180°.



Przepis nadesłała Pani Katarzyna
mama Karoliny

HERBATA ZIOŁOWA NA PRZEZIĘBIENIE

SKŁADNIKI

- łyżeczka czystku
- pół łyżeczki majeranku
- pół łyżeczki tymianku
- potarty imbir (wg uznania)
- miód (wg uznania)

WYKONANIE

Wszystkie zioła i starty imbir zalać wrzątkiem i parzyć pod przykryciem przez 10 minut. Następnie dodać miód. Napój podawać na ciepło lub zimno.





SKŁADNIKI

- 1-2 jajka
- 1 duży jogurt grecki
- 1 dojrzały banan
- 1 1/2 szklanki płatków owsianych (górkich lub błyskawicznych)
- 1/2 szklanki mleka
- 3 łyżki miodu

Opcjonalnie: żurawina/ rodzynki/ orzechy/
migdały

WYKONANIE

Banana rozgnieść na gładką pulpę. Wszystkie składniki włożyć do miski i wymieszać do uzyskania jednolitej masy. Gotową masę przełożyć do foremek na muffinki. Piec 30 min w temperaturze 175° na złoty kolor.

Uwaga: Babeczki szybko znikają ;) Idealnie sprawdzą się jako drugie śniadanie.

