

WARZYWA

WIĘC TO MARCHEW I PIETRUSZKA
WPADAJĄ DO MOJEGO BRZUSZKA!?
DO TEGO DWIE KALAREPKI -
BĘDĘ ZDROWY, SILNY, KRZEPKI!



SAŁATKA WARZYWNA Z SEREM FETA

Składniki:

- pomidory koktajlowe
- ser feta
- suszone pomidory
- rukola
- prażony słonecznik
- sos winegret

Wykonanie:

Wszystkie składniki kroimy w kostkę i mieszamy. Posypujemy prażonym słonecznikiem i polewamy sosem.
Mateusz gr. I

MUFFINKI O SMAKU PIZZY

Składniki:

- 1,5 szklanki mąki pszennej (można na pół z pełnoziarnistą)
- 2 jaja
- ¼ szklanki oliwy z oliwek
- 1 szklanka mleka
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 szklanka startego sera żółtego
- 6 zielonych oliwek
- ¼ czerwonej papryki
- 3 gałązki oregano
- 2 gałązki bazylii
- Słodka papryka do posypania muffinek

Wykonanie:

Nagrzewamy piekarnik do 190 st. (termoobieg). Mąkę, proszek do pieczenia, ser żółty mieszamy w misce. Do drugiej miski wlewamy mleko, oliwę, dodajemy jaja i mieszamy. Następnie łączymy ze sobą składniki suche i mokre. Paprykę i oliwki kroimy w drobną kostkę, zioła siekamy, dodajemy wszystko do ciasta, mieszamy. Nakładamy ciasto do foremek do ¾ ich wysokości. Pieczemy 20-25 minut.

Ania gr. I

SAŁATKA BIAŁKOWA

Składniki:

- groszek konserwowy lub świeży
- fasola z puszki lub samodzielnie ugotowana
- jaja

Wykonanie:

Groszek i fasolę wsypujemy do miski, jaja gotujemy na twardo, kroimy w kostkę i wkładamy do miski. Wszystkie składniki mieszamy.

Tymek gr. I

MUFFINKI ORZECHOWO-CUKINIOWE

Składniki:

- 1,5 szklanki mąki pszennej
- 200 g zmielonych orzechów
- 1 średniej wielkości cukinia
- 3 jaja
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ szklanki oleju
- 1/3 szklanki cukru
- 2 łyżeczki cynamonu
- ½ łyżeczki kardamonu

Wykonanie:

Nagrzewamy piekarnik do 190 st. w misce mieszamy składniki suche: mąkę, zmielone orzechy, proszek do pieczenia, cukier, cynamon, kardamon. W drugiej misce roztrzepujemy jaja i dodajemy olej. Cukinię ścieramy na tarce na grubych Okach, następnie mieszamy składniki suche i mokre, dodajemy do ciasta startą cukinię, mieszamy. Przekładamy ciasto do foremek do $\frac{3}{4}$ ich wysokości. Pieczemy ok.20 minut.

Ania gr.I

SAŁATKA WIOSENNA

Składniki:

- 5 jaj ugotowanych na twardo
- pęczek rzodkiewki
- puszka kukurydzy
- puszka groszku
- majonez
- sól, pieprz

Wykonanie:

Jaja i warzywa kroimy w drobną kostkę, dodajemy sól, pieprz, majonez i mieszamy.

Olaf K. gr.I

ORKISZOWE CIASTO MARCHEWKOWE

Składniki:

- 400 g mąki (np. orkiszowa, żytnia, pszenna)
- 100 g miodu
- 1 banan
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki sody
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżka cynamonu
- ½ gałki muskatołowej
- ½ łyżeczki wanilii
- 6 jaj
- 300 ml tłuszczu (np. oliwa, olej rzepakowy, kokosowy)
- 400 g startej marchewki
- Masło do posmarowania formy

Wykonanie:

W jednej misce mieszamy składniki suche, w drugiej misce mieszamy składniki mokre, następnie je łączymy. Ciasto przekładamy do formy o wymiarach 35 x 28 cm i pieczemy w 160 st. przez 45 min. - 1 h.

Jeremi gr.I

WARZYWNE ROZMAITOŚCI

Składniki:

- 2 op. rukoli
- op. sera Favita półtłustego
- ogórek długi
- 250 g pomidorków koktajlowych
- pęczek rzodkiewek
- pęczek szczypiorku
- 6 łyżek prażonego słonecznika

Sos:

- ½ szklanki oleju lub oliwy
- sok z połowy cytryny
- ząbek czosnku
- 1 łyżka musztardy
- 2 łyżki miodu

Wykonanie:

Rukolę płuczemy i przekładamy do miski. Warzywa i ser kroimy w kostkę i dodajemy do rukoli. W osobnym naczyniu łączymy olej, miód, musztardę, sok z cytryny oraz wyciśnięty ząbek czosnku – mieszamy, następnie powstałym sosem polewamy sałatkę, mieszamy. Na koniec całość posypujemy prażonym słonecznikiem.

Dawid M. gr.I

ZDROWE SŁODKOŚCI

NIE ZAPOMINAJ MŁODY KOLEGO,
ŻE CZASEM MOŻNA ZJEŚĆ COŚ SŁODKIEGO.
CHIPSY JABŁKOWE, BATONIKI ZBOŻOWE
ORAZ BAKALIE KOLOROWE -
I JUŻ MAMY SŁODYCZE ZDROWE.



CUKIERKI DAKTYLOWO-KOKOSOWE

Składniki:

- 800g daktyli
- 1 opakowanie wiórek kokosowych (można dodać olejek np. waniliowy)

Wykonanie:

Daktyle namaczamy, blendujemy, dodajemy 3/4 paczki wiórek kokosowych, schładzamy w lodówce. Formujemy cukierki i obtaczamy w wiórkach kokosowych. Schładzamy.

Przemek I. Gr. V

BROWNIE Z FASOLI

Składniki:

- 1 puszka czerwonej fasoli
- 2 małe banany
- 2 jajka+1 białko
- 1 duża łyżka kakao
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki miodu
- rodzynki, morele, żurawina

Wykonanie:

Fasolę odcedzamy i płuczemy zimną wodą. Odcedzamy ponownie. Wszystkie składniki(poza rodzynkami, żurawiną i morelami) blendujemy na gładką masę. Jajka i białko wcześniej ubijamy. Do masy dorzucamy rodzynki, morele, żurawinę i mieszamy łyżką. Ciasto przelewamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy ok. 40min w temp. 180 C. Ciasto należy sprawdzić patykiem czy jest gotowe i w razie potrzeby przedłużyć pieczenie. Wystygnięte ciasto można polać gorzką czekoladą rozpuszczoną w kąpieli wodnej. Posypać wiórkami kokosowymi.

Wojtuś Gr. V

GALARETKI W JABŁKU

Składniki:

- jabłka
- galaretki

Wykonanie:

Duże jabłko umyć, przekroić na pół, wyciąć ogryzek oraz wydrążyć środek tak, aby została krawędź około 3-5mm, należy uważać, żeby nie uszkodzić jabłka. Do tak przygotowanego jabłka wlewamy ulubioną wcześniej przygotowaną galaretkę owocową (przygotować wg przepisu na opakowaniu, zmniejszając ilość wody o 0,5 szklanki). Jedna galaretka wystarczy na zalanie około 4-5 poówek dużych jabłek. Wstawiamy do lodówki. Po zastygnięciu kroimy w cząstki, chwilę przed podaniem (można jeszcze po przekrojeniu posmarować sokiem z cytryny, żeby jabłko nie ściemniało).

Julia Ch. Gr. V

CIASTEczKA OWSIANE Z DODATKAMI

Składniki (ok. 16 sztuk):

- 1 szklanka mąki pszennej pełnoziarnistej
- 1,5 łyżki miodu
- 1 opakowaniu cukru waniliowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 jajko
- 70g miękkiego masła lub margaryny
- 0,5 szklanki płatków owsianych górskich
- 0,5 szklanki wiórków kokosowych
- 0,5 szklanki rodzynek
- 0,5 szklanki daktyli (pokroić na mniejsze kawałeczki)
- 0,25 szklanki sezamu
- 100g posiekanej grubo czekolady gorzkiej

Wykonanie:

Wszystkie składniki wsypać do miski i zagnieść, w razie potrzeby pod koniec dodać odrobinę mąki, tak żeby się dobrze zagniało i lepiej formowało ciasteczka. Formować płaskie, okrągłe ciasteczka, układać je na blaszce, na papierze do pieczenia. Piec 15 min w temp 180 C

Julia Ch. Gr. V

KRUCHE CIASTEczKA MAŚLANE

Składniki:

- 3 szklanki mąki krupczatki
- 250g masła
- 2 żółtka
- 2 łyżki kwaśnej śmietany 12%
- ½ szklanki cukru pudru
- 2 łyżeczki cukru waniliowego

Lukier opcjonalnie:

- 200g cukru pudru
- 5-6 łyżeczek wody

Wykonanie:

Masło, żółtka, śmietana prosto z lodówki. Zagniatamy ciasto dodając cukier puder i cukier waniliowy. Owijamy folią i odkładamy na 2-3 godziny do lodówki. Po tym, czasie rozwałkowujemy ciasto przez folię spożywczą na grubość ok 0,5cm. Wykrawamy foremką do ciastek. Pieczemy w temp. 200 C przez ok 10-12 min.

BATONIKI MUSLI Z MIODEM

Składniki:

- 100g orzechów (w zasadzie dowolne, w prezentowanej wersji mieszanka laskowych, nerkowca,, migdałów i włoskich)
- 50g suszonych owoców/miękkich bakalii: 25g suszonej żurawiny, 25g rodzynek. Mogą być także np. posiekane suszone morele, śliwki czy inne tego typu suszone owoce
- 250g płatków owsianych
- 50g siemienia lnianego
- 50g nie prażonego sezamu
- 50g łuskanych ziaren słonecznika
- 3-4 łyżki płynnego miodu (można dać więcej, jeśli batony mają być bardziej słodkie)
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 2 całe jajka (lub 1 żółtko+ 2 białka)

Wykonanie:

Zaczynamy od dodatków, które trzeba rozdrobnić/zblendować np. orzechy, grubsze bakalie. Itp. Można posiekać nożem na desce lub skorzystać z blendera. Orzechy z grubsza siekamy, ale nie za drobno tak, by w batonach były wyczuwalne ich kawałki, to nie ma być orzechowa mączka) z grubsza siekam też suszone owoce. Orzechy i suszone owoce wsypujemy do miski. Dodajemy płatki owsiane, siemię lniane, sezam oraz słonecznik. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy, rozprowadzając je równomiernie. I dostadzamy miodem. Dodajemy także olej oraz rozbite w osobnym naczyniu jajka. Całość dokładnie mieszamy. Blachę wykładamy papierem do pieczenia i starannie/mocno/dokładnie dociskamy do dna, ubijając masę tak, by była zwarta,, by batony nie kruszyły się. Wstawiamy do rozgrzanego do 180 C piekarnika i pieczemy na drugiej półce od dołu, w funkcji grzanie góra-dół przez 20-25 min. Upieczone wyjmujemy i zostawiamy do całkowitego ostygnięcia. Nie ruszamy, nie wyjmujemy z blachy, dopóki całkowicie nie ostygną. To bardzo ważne- w przeciwnym wypadku podczas krojenia mogą się bardziej kruszyć.

Karolina i Antoś B. gr.5

CIASTKA FLAP JACKS Z OTRĘBAMI I SUSZONYMI OWOCAMI

Składniki:

- 100g cukru brązowego
- 150g masła
- 200g płatków owsianych
- 50g otrębów pszennych
- 50g otrębów owsianych
- suszone owoce, np. śliwki, morele, rodzyunki, daktyle

Wykonanie:

Masło rozpuszczamy. Do dużej miski wsypujemy płatki owsiane, otręby, cukier oraz rozdrobnione suszone owoce. Całość zalewamy masłem, a następnie bardzo dokładnie mieszamy. Rozgrzewamy piekarnik do 180 C. Płaską blachę wykładamy papierem do pieczenia. Na blaszkę wykładamy nasze ciastka, formując je dowolnie, lecz tak, aby nie były grubsze niż 1,5-2 cm. Ciastka pieczemy ok 30 min, aż zaczną być rumiane na brzegach. Jemy dopiero wtedy, gdy ostygną.

CIASTEczKA ZBOŻOWE NAJEŻONE BAKALIAMI

Składniki:

- 1 szklanka błyskawicznych płatków orkiszowych
- ½ szklanki płatków jaglanych
- 1 szklanka błyskawicznych płatków owsianych
- 1 szklanka bakalii (rodzynki, morele, żurawina, słonecznik)
- 2 jajka
- 2 czubate łyżki pszennej mąki
- 1 płaska łyżeczka soli
- 1/3 szklanki cukru
- 15dkg masła
- cukier waniliowy

Wykonanie:

Masło rozpuścić w rondelku. Jajka ubić z cukrem i cukrem waniliowym. Duże suszone owoce pokroić na mniejsze kawałki. Wszystkie bakalie wsypać do miski, dodać płatki i sól. Dodać rozpuszczone masło, dokładnie wymieszać. Dodać ubite jajka z cukrem, wymieszać, wsypać mąkę i wszystko dokładnie wymieszać jeszcze raz. Odstawić na 15 min. Rozgrzać piekarnik do 180 C. Masę wymieszać ponownie i układać na blasze przykrytej papierem do pieczenia ciasteczka o dowolnej średnicy. Ciasteczka powinny mieć ok 1cm grubości. Piec przez 15-20 min- ciasteczka są gotowe, kiedy ich brzegi są wyraźnie brązowe. Po wyjęciu z piekarnika, ostudzić na kratce.

Agatka Gr. V

CIASTKA OWSIANE

Składniki:

- 1 szklanka mąki owsianej
- ½ szklanki mąki
- 100g zmiękczonego masła
- ½ szklanki brązowego cukru
- 2 jajka
- 1 szklanki orzechów nerkowca lub orzechów laskowych
- ½ łyżeczki soli morskiej

Wykonanie:

Nagrzać piekarnik do 180 C. Wymieszać masło i cukier mikserem do uzyskania gładkości. Dodać jajka, sól. Orzechy zgnieść w moździerzu, dodać do masy. Wsypać płatki owsiane, mąkę i dokładnie wymieszać. Uformować kulki z ciasta, obtoczyć w mące. Wyłożyć blachę papierem do pieczenia, ułożyć kulki, docisnąć. Piec 10-12 min.

Kyrylo Gr. V

BROWNIE Z CZERWONEJ FASOLI

Składniki:

- 2 puszki czerwonej fasoli
- 4 jajka
- 2 banany
- 4 łyżki prawdziwego kakao
- 5 łyżek miodu
- 1 łyżeczka sody
- 3 łyżki oleju (najlepiej kokosowy lub rzepakowy)

Polewa:

- gorzka czekolada (im więcej kakao tym lepiej)
- ¼ szklanki mleka
- 2 łyżki kakao
- odrobina ksylitolu (wg uznania)

Wykonanie:

Zabawę w kuchni zaczynamy od włączenia piekarnika na 180 C, aby później nie zapomnieć. Następnie płuczemy dokładnie fasolę i przesypujemy ją do dużej miski. Dodajemy do niej jajka, olej, banany, kakao, sodę i miód bardzo dokładnie miksujemy nawet do 10 min (jeśli masa nie będzie dostatecznie roztarta, może się kruszyć po upieczeniu). Gotową już masę przelewamy do 2 keksówek i umieszczamy w piekarniku na od 40-60 min (po wyciągnięciu z piekarnika ciasto może być trochę płynne, gdy się ochłodzi konsystencja się poprawia). Pod koniec pieczenia na patelni przygotowujemy polewę rozpuszczając czekoladę i mieszając ją z kakao i mlekiem. Upieczone ciasto dekorujemy polewą.

Zuzia J.gr.V

BANANOWE BABECZKI Z KAWAŁKAMI CZEKOLADY

Składniki:

- 250g mąki
- 100g cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki sody
- 125ml oleju
- 2 jajka
- 3 dojrzałe banany
- czekolada wg uznania

Wykonanie:

Banany blendujemy na gładką masę. W misce łączymy mąkę, cukier, proszek do pieczenia i sodę. Do połączonych składników dodajemy olej, jajka i banany. Wszystko miksujemy. Do otrzymanej masy dodajemy pokrojoną w małe kawałeczki czekoladę. Tak przygotowaną masę nakładamy do foremek na muffinki (wypełniamy ok. 2/3 foremki). Pieczemy ok 20min w temp. 200 C

Julia W. Gr. V

CIASTKA OWSIANE

Składniki:

- ¼ szklanki mleka
- ¼ kostki masła
- ¾ cukru trzcinowego
- 2 łyżeczki gorzkiego naturalnego kakao
- ¼ szklanki masła orzechowego
- 1 i 1/3 szklanki płatków owsianych

Wykonanie:

Do rondla wlać mleko, masło, cukier oraz kakao. Mieszając podgrzewać aż cukier się rozpuści. Zagotować zmniejszyć ogień i gotować przez minutę. Nakładać po łyżce masy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Delikatnie rozpląszczyć i uformować. Odstawić w chłodne miejsce na ok pół godziny do zastygnięcia (w temp. pokojowej też zastygną).

Piotruś P. gr. V

MINI NALEŚNIKI

Składniki:

- 1 i ½ szklanki mąki
- 1 jajko
- 1 szklanka mleka
- ½ szklanki wody gazowanej
- 1 łyżka oleju

Wykonanie:

Wszystkie składniki miksujemy lub mieszamy do uzyskania jednolitej masy. Masę rozdzielamy na 4 części.

Do każdej z części dodajemy dowolne składniki wg uznania:

1 część- 2 łyżki maku, 1 łyżka nasion chia

2 część- 3 łyżki kakao

3 część- 2 łyżki nasion słonecznika

4 część- 3 łyżki otrębów owsianych

Naleśniki smażymy na rozgrzanej wcześniej patelni 1 łyżka na 1 naleśnik

Tymon W. gr.V

GALARETKA Z OWOCAMI

Składniki:

- 0,5 l wody
- 1 galaretka (może być kolorowa)
- garść borówek
- garść malin
- garść truskawek

Wykonanie:

Galaretkę rozrabiamy wg przepisu na opakowaniu. Czekamy aż galaretka ostygnie. Do miseczek wsypujemy podzielone po równo owoce. Rozlewamy galaretkę. Miseczki z galaretką i owocami wkładamy do lodówki i czekamy aż galaretka stężeje.

Tymon W. gr.V

„WIELKANOC NA STOLE”



BEZOWE CIASTKA Z KREMEM

Składniki (na 12 sztuk):

Gniazdka

- 6 białek
- 300 g cukru pudru
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka octu
- kilka kolorowych barwników spożywczych

Krem

- 100 g masła
- 100 g cukru pudru
- 200 g masy orzechowej z puszki

Wykonanie:

Białka ubijamy na sztywną pianę, pod koniec ubijania dodajemy po łyżce cukru pudru, następnie wsypujemy mąkę ziemniaczaną, dokładnie miksujemy i dodajemy ocet. Całość miksujemy przez kolejne 2-3 minuty. Masę bezową rozkładamy do kilku miseczek (do tylu ile mamy barwników) i dodajemy po odrobinie barwników, dokładnie mieszamy. Masę przekładamy do rękawa cukierniczego, wyciskamy gniazdka na blachę wyścieloną papierem do pieczenia. Bezy suszymy w temp. 100 st. przez 180 min. Studzimy. Masło ucieramy z cukrem pudrem na puszystą masę, po czym miksujemy z masą orzechową. Krem wyciskamy na bezowe gniazdka za pomocą rękawa cukierniczego. Całość dekorujemy.

Lena S. gr.IV

KRUCHE CYTRYNOWE CIASTECZKA

Składniki:

- 300 g mąki
- 200 g masła
- 100 g cukru pudru
- 2 żółtka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- skórka otarta z 1 dużej cytryny

Wykonanie:

Ze składników zagniatamy ciasto, owijamy w folię spożywczą i wstawiamy na ok.2 h do lodówki. Ciasto rozwałkowujemy na 2-3 mm, wycinamy ciasteczka, układamy na wyłożonej papierem do pieczenia i piec 10-15 min. w 190 st.

Agatka K. gr.III

WIOSENNA BABKA WIELKANOCNA

Składniki:

- 200 g margaryny
- 50 g masła
- 1 szklanka mąki pszennej
- $\frac{3}{4}$ szklanki mąki ziemniaczanej
- 4 jaja
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- $\frac{1}{3}$ łyżeczki sody oczyszczonej
- $\frac{1}{2}$ szklanki cukru
- cukier waniliowy
- 2-3 łyżki kakao

Wykonanie:

Suche składniki (mąka pszenna, ziemniaczana, proszek do pieczenia, soda) przesiewamy przez sitko. Margarynę i masło roztapiamy i odstawiamy do przestygnięcia.

Do drugiej miski dajemy jaja, cukier oraz cukier waniliowy. Wszystko ubijamy na puszystą masę. Do gotowej masy dodajemy suche składniki i wszystko razem mieszamy. Na końcu dodajemy margarynę z masłem i miksujemy. Formę smarujemy olejem i posypujemy bułką tartą. Wkładamy $\frac{2}{3}$ masy. Do pozostałej dodajemy kakao i ponownie mieszamy. Masę z kakao wykładamy na wierzch. Pieczemy 60 minut w 180 stopniach.

Babkę wyciągamy dopiero gdy przestygnie. Aby ładniej się prezentowała, dekorujemy ją wg własnego upodobania.

Wojtek A. gr.IV

JAJA FASZEROWANE PIECZARKAMI

Składniki:

- 6 jaj ugotowanych na twardo
- 300 g pieczarek
- $\frac{1}{2}$ cebuli
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżka masła
- $\frac{1}{2}$ pęczka natki pietruszki
- sól, pieprz
- majonez

Wykonanie:

Jaja gotujemy na twardo, obieramy i kroimy wzdłuż na połówki. Żółtka wyciągamy, przekładamy do miseczki i gniciemy widelcem. Pieczarki kroimy w plasterki, cebulę drobno siekamy. Cebulę podsmażamy na patelni, na oleju, dodajemy masło i pieczarki, podsmażamy razem co chwilę mieszając, doprawiamy solą i pieprzem. Po ostygnięciu, cebulę i pieczarki drobno siekamy razem z natką pietruszki. Na koniec łączymy z żółtkami oraz majonezem. Białka jajek wypełniamy farszem i dekorujemy np. natką pietruszki lub rzeżuchą.

Hania Woźny gr.IV

WIELKANOCNE PRZEKĄSKI

- Jaja na wesoło

Składniki:

- języki – połówki jaj, łodygi natki pietruszki, pieprz, ziele angielskie
- myszki – rzodkiewka, pieprz, gorczyca, szczypiorek
- kurczaczki – wycinamy z jajek kształt skorupki, pieprz, marchewka, majeranek
- kurki – z marchewki wycinamy grzebień i nos, pieprz

- Kanapeczki z pastą z jajek

Składniki:

- 4 jaja
- sól, pieprz
- majonez
- szczypiorek
- pieczywo pszenne
- pieczywo razowe

Wykonanie:

Jaja gneciemy widelcem, dodajemy sól, pieprz, majonez i szczypiorek. Tak powstałą pastę nakładamy na kromki chleba pszennego i posypujemy prażonymi ziarnami dyni. Następnie pastę nakładamy na kromki z pieczywa razowego i dekorujemy żurawiną oraz prażonym słonecznikiem.

Hania P. gr.IV

DROŹDŹOWE ZAJĄCZKI

Składniki:

- 2 jaja
- 300 g mąki pszennej
- szczypta soli
- cukier waniliowy
- 20 g świeżych drożdży
- 75 g cukru
- 125 ml mleka
- 50 g roztopionego masła

Wykonanie:

Żółtka oddzielamy od białek.

Do miski przesiewamy mąkę, dodajemy sól, cukier waniliowy. Drożdże ucieramy z 1/3 porcji cukru, do momentu aż staną się płynne. Mleko zagotowujemy, studzimy i wlewamy do miski z mąką. Dodajemy pozostałą część cukru, cukier utarty z drożdżami oraz żółtka. Całość dokładnie wyrabiamy, dodajemy roztopione masło i nadal wyrabiamy, do uzyskania jednolitej masy. Gotowe ciasto zawijamy w folię i chowamy do lodówki – najlepiej na całą noc. Z ciasta formujemy zajączki, układamy na blaszce co kilka centymetrów. Blaszkę nakrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia (ok.50 min.). Wyrośnięte zajączki smarujemy białkiem i pieczemy ok.15-20 min. w 165 st.

Adaś i Krzyś P.

BABKA DROŻDŻOWA

Składniki:

- 100 ml ciepłego mleka
- 50 g świeżych drożdży
- 370 g mąki pszennej
- 40 g cukru
- szczypta soli
- 3 jaja
- 150 g masła

Wykonanie:

Przygotowujemy formę na babkę z kominkiem, smarujemy ją masłem i posypujemy mąką.

Z drożdży robimy rozczyń: rozcieramy drożdże z 1 łyżką cukru, następnie dodajemy połowę ciepłego mleka oraz 1 łyżkę mąki, mieszamy i odstawiamy do wyrośnięcia. Do wyrośniętego rozczyń dodajemy resztę ciepłego mleka, resztę cukru, do tego przesiewamy mąkę, dodajemy sól i mieszamy stopniowo dodając jajka. Po połączeniu składników wyrabiamy dokładnie ciasto. Do ciasta dodajemy masło i wyrabiamy ponownie do osiągnięcia błyszczącego ciasta. Możemy dodać skórkę z pomarańczy, rodzyнки bądź żurawinę. Nakrywamy ściereczką i odstawiamy na 1h. wyrośnięte ciasto uderzamy pięścią i szybko zgniatamy, łączymy w jedną kulę i umieszczamy w formie. Nakrywamy ściereczką i odstawiamy na 40 min. do wyrośnięcia. Pieczemy ok.25 min. w 180 st.

Przemek I. gr.V

PASCHA WIELKANOCNA

Składniki:

- 2 l tłustego mleka (3,2%)
- 0,5 l kwaśnej śmietany (12%)
- 6 jaj
- 250 g miękkiego masła
- 1 laska wanilii
- sok z połowy cytryny
- ¾ szklanki cukru pudru
- Bakalie

Wykonanie:

Bakalie moczymy w wodzie lub rumie. Jeśli mamy morele lub śliwki, to należy je pokroić. Laskę wanilii kroimy wzdłuż na pół, ziarna wanilii dodajemy do mleka, zagotowujemy. Do gotującego się mleka wlewamy śmietanę wymieszaną z jajami i sokiem z cytryny. Całość gotujemy aż oddzieli się ser od serwatki. Durszlak wykładamy gazą i odcedzamy ser. Mocno wyciskamy ser i odstawiamy do ostygnięcia. Masło ubijamy z cukrem pudrem na puszystą masę (ubijamy mikserem lub makutrze). Dodajemy porcjami ostudzony ser i ucieramy na jednolity krem. Dodajemy odsączone bakalie, mieszamy i przekładamy masę ponownie do durszlaka z gazą, ugniatamy krem i zawijamy. Wstawiamy na noc do lodówki. Następnego dnia przykładamy talerz i odwracamy paschę, ściągamy gazę, dekorujemy bakaliami.

Marcel Sz. Gr.IV

KEKS WIELKANOCNY

Składniki:

- 500 g mąki
- 250 g roztopionego masła
- 200 g cukru
- 4 jaja
- 100 ml mleka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- aromat do ciasta (dowolny)
- 100 g rodzynek lub innych bakalii
- 300 g kandyzowanych owoców

Wykonanie:

Wszystkie składniki (oprócz bakalii) umieszczamy w misce i mieszamy, dodajemy bakalie i delikatnie mieszamy. Ciasto przekładamy do podłużnej formy posmarowanej masłem i posypanej bułką tartą. Pieczemy 70 min. w 170 st.

Oliver gr.IV

BABKA JOGURTOWA

Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka cukru
- cukier waniliowy
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 3 jaja
- sok z połowy cytryny
- 200 g masła
- 200 g jogurtu naturalnego
- szczypta soli

Wykonanie:

Łączymy suche składniki. Masło ucieramy z cukrami i jajkami, dodajemy jogurt i sok z cytryny, dodajemy suche składniki. Wszystko miksujemy do wymieszania składników. Formę do pieczenia smarujemy masłem i posypujemy mąką, wlewamy ciasto i pieczemy ok.45 min. w 160 st.

Maja S. gr.III

CYTRYNOWA BABKA PIASKOWA

Składniki:

- 2,5 szklanki mąki
- 4 jaja
- 25 g cukru
- 125 g masła
- cukier waniliowy
- skórka otarta z ¼ cytryny
- 30 ml wody

Wykonanie:

Do miski wsypujemy mąkę, dodajemy masło, jaja, cukier, skórkę z cytryny, cukier waniliowy, wodę. Całość miksujemy do uzyskania jednolitej masy. Foremkę na babkę smarujemy masłem i wysypujemy bułką tartą. Do foremki przelewamy ciasto, wkładamy do zimnego piekarnika i pieczemy ok.60 min. w 175 st.

Laura DRT gr.IV

ŻUREK ŚWIĄTECZNY

Składniki:

- bulion warzywny (marchew, seler, seler nać, pietruszka, por, lubczyk)
- boczek wędzony
- biała kiełbasa surowa (wcześniej krótko parzona)
- żur – ukiszony, bardzo dobrej jakości lub ukiszony samodzielnie
- śmietana 18%
- mąka pszenna
- jaja ugotowane na twardo
- sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek (do smaku), cytryna do zakwaszenia

Wykonanie:

Gotujemy bulion z warzyw, dodajemy boczek, przyprawy (bez czosnku i cytryny). Po ugotowaniu bulionu dodajemy do niego kiełbasę i gotujemy jeszcze przez 20 minut. Po tym czasie wyciągamy kiełbasę, boczek i warzywa (jak ktoś lubi czysty żurek bez warzyw). Następnie dodajemy do bulionu żur oraz śmietanę z mąką. Bulion podgrzewamy do maksimum i powoli wlewamy wcześniej przygotowaną śmietanę z mąką. Jak się zagotuje, możemy wyłączyć zupę. Po lekkim ostygnięciu dodajemy czosnek i majeranek i ewentualnie cytrynę. Kiełbaskę kroimy na plasterki, boczek na paseczki, jaja w cząstki, wykładamy na talerze i zalewamy żurkiem.

Julia Ch. gr.V

KRUCHE CIASTECZKA JULII

Składniki:

- 500 g mąki
- 250 g masła
- 150 g cukru pudru (jak ktoś lubi słodkie ciasteczka) lub 70 g cukru pudru
- 2 żółtka

Wykonanie:

Mąkę, cukier puder przesiewamy, dodajemy zimne masło i 2 żółtka. Wszystko siekamy nożem i zagniatamy. Wkładamy ciasto do lodówki, żeby się schłodziło. Rozwałkujemy ciasto szybko na grubość ok. 3 mm wykrawamy ciasteczka tak, żeby zostawało jak najmniej ciasta, ponieważ każde następne rozwałkowanie powoduje, że ciasto robi się twarde. Ciasteczka pieczemy 15-20 min. w 180-190 st.

Julia Ch. Gr.V

OWOCE

JABŁKA, GRUSZKI, MANDARYNKI,
TO DOPIERO WITAMINKI,
A TRUSKAWKI I MORELE,
TO SĄ MOI PRZYJACIELE.



GALARETKA Z OWOCAMI

Składniki:

- 2 opakowania galaretki
- 1 mandarynka
- 1 banan
- kilka winogron

Wykonanie:

Galaretkę przygotować według instrukcji na opakowaniu. Owoce obrać ze skórki. Banana pokroić na plasterki, mandarynką podzielić na części. Winogrona jeśli są duże można pokroić na połówki. Jak galaretka lekko przestygnie zalać nią ułożone w salaterce owoce. Ostudzoną galaretkę wstawić do lodówki. Kroić na kawałki. Można podawać np. z bitą śmietaną.

SMACZNA, ZDROWA I ŁATWA SAŁATKA OWOCOWA

Składniki:

- 1 banan
- 2 pomarańcze
- 1 jabłko
- 1 kiwi
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 3 łyżki cukru
- 10dag serka homogenizowanego o smaku waniliowym
- 2 łyżki miodu (opcjonalnie)
- 2 łyżki siekanych orzechów

Wykonanie:

Banana pokroić w plasterki, kiwi w półplasterki, a pomarańcze i jabłko w części. Owoce wymieszać i przełożyć na talerzyki. Natychmiast skropić je sokiem z cytryny, a zaraz potem posypać cukrem. Na środku każdego talerzyka zrobić wielki „kleks” z serka. Można udekorować ten „kleks” miodem i posiekanymi orzechami, ale nie jest to konieczne.

OWOCE W GALARETCE

Składniki:

- 4-5 bananów (średnie)
- 2 galaretki
- 1 żelatyna
- 2 jabłka duże

Wykonanie:

żelatynę 2-3 łyżeczki zalać kilkoma łyżeczkami wrzątku. Banany zmiksować z rozpuszczoną żelatyną rozlać do pojemników lub jednego większego. Kolorowe galaretki przygotowujemy w nieco mniejszej ilości wody, jak zacząć tężeć, mieszamy je z grubo utartymi jabłkami i warstwowo wylewamy na mus bananowy. Na koniec można wlać ostudzone mleko z łyżeczką żelatyny. Wszystko do lodówki.

BUDYŃ JAGLANY Z KIWI I MALINAMI

Składniki:

- 400ml mleka kokosowego
- 250g ugotowanej kaszy jaglanej
- 2 łyżki miodu

Sos z kiwi:

- 3 kiwi
- cukier kokosowy do smaku

Sos z malin:

- opakowanie malin mrożonych (można świeże)
- cukier kokosowy do smaku

Wykonanie:

W garnku zagotować mleko kokosowe z olejem kokosowym. Dodać miód i kaszę jaglaną i miksować wszystko na gładką masę. Kiwi z cukrem miksować by powstał sos. Maliny mrożone przełożyć do garnka dodać cukier i gotować powoli do zredukowanie połowy płynu. Na dnie szklanek wlać sos z kiwi lub malin, potem budyń z kaszy i na wierzch znów sos z kiwi lub malin. Dekorować miętą.

Oliwia S. gr IV

BANANOWIEC BEZ PIECZENIA

Składniki:

- 1 kg bananów
- 2 banany do dekoracji
- 1 kostka masła 60%
- 2 żółtka
- 0,5 szklanki cukru pudru
- 4 galaretki cytrynowe
- 1l wrzątku
- biszkopt lub herbatniki na spód

Wykonanie:

Masło + żółtka + cukier puder miksujemy na puszystą masę 2 galaretki rozpuszczamy w 0,5l wrzątku studzimy+ do zmiksowanych bananów obydwie masy, mieszamy. Lekko tężejącą wylewamy na biszkopt wstawiamy do lodówki. Gdy stwardnieje dekorujemy bananami i pozostałą galaretką i wstawiamy ponownie do lodówki.

Oliwia S. Gr. IV

BEZGLUTENOWE CIASTECZKA Z OWOCAMI LEŚNYMI

Składniki:

- 300g masła
- 2/3 szklanki cukru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 5 jajek
- 2 opakowania kleiku ryżowego (Nestle lub Bobovita)
- owoce sezonowe (jagody, maliny, jeżyny)

Wykonanie:

Masło utrzeć z cukrem, dodać jajka, proszek do pieczenia i kleik ryżowy (konsystencja bardzo gęstego ciasta) na blaszce formować okrągłe kuleczki z zagłębieniem na środku. Wypełniać ciasteczka owocami (mogą być mrożone) lub ulubioną konfiturą. Do nagrzanego do 180 C piekarnika włożyć blaszkę na ok 15-20 min do lekkiego zrumienienia ciasteczek.

Krzyś P. gr. IV

OWOCE W GALARETCE

Składniki:

- 4-5 bananów (średnie)
- 2 galaretki
- 1 żelatyna
- 2 jabłka duże

Wykonanie:

żelatynę 2-3 łyżeczki zalać kilkoma łyżeczkami wrzątku. Banany zmiksować z rozpuszczoną żelatyną rozlać do pojemników lub jednego większego. Kolorowe galaretki przygotowujemy w nieco mniejszej ilości wody, jak zacząć tężeć, mieszamy je z grubo utartymi jabłkami i warstwowo wylewamy na mus bananowy. Na koniec można wlać ostudzone mleko z łyżeczką żelatyny. Wszystko do lodówki.

Agatka P. gr IV

SAŁATKA OWOCOWA

Składniki:

- 1 jabłko
- 1 gruszka
- 1 banan
- 1 pomarańcza
- garść winogron

Wykonanie:

Wszystkie owoce starannie umyć, osuszyć i obrać ze skórki wedle potrzeb. Pokroić w większą kostkę, dokładnie wymieszać i podać np. z polewą czekoladową lub jogurtem.

Mateusz K. gr. IV

DŻEM Z DYNI I JABŁEK

Składniki:

1 kg dyni o mocno pomarańczowej barwie
1kg kwaśnych jabłek
¾ szklanki cukru
1 cytryna
2 mandarynki
10 sztuk goździków
0,5 łyżeczki cynamonu

Wykonanie:

Dynie obieramy usuwamy pestki i kroimy w kostkę. Wkładamy do garnka, dodajemy goździki, cukier, pół szklanki wody i dusimy pod przykryciem aż dynia zacznie się rozpadać. Jabłka myjemy, obieramy ze skórki, wydrążamy gniazda nasienne, miąższ kroimy w kostkę i wrzucamy do czystego garnka. Polewamy sokiem z cytryny i sokiem z mandarynki. Smażymy chwilę do miękkości. Jak dynia zmięknie dodajemy do niej jabłka z sokiem. Mieszamy, gotujemy razem aż zgęstnieje już bez przykrycia (ok 15 min). Wyjmujemy goździki. Jeżeli nie chcemy dużych kawałków owoców w dżemie rozgniatamy tłuczkiem do ziemniaków. Dodajemy cynamon i mieszamy. Gorący dżem przelewamy do czystych i wyparzonych słoików i zakręcamy. Odstawiamy do góry dnem do wystygnięcia.

JABŁECZNIK Z KRATKĄ

Składniki:

- 3 szklanki mąki
- 1 szklanka cukru
- cukier waniliowy
- 1 kostka margaryny
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 jajka
- 2 kg jabłek szara reneta
- 6 łyżek cukru
- cukier waniliowy
- cynamon
- 3-4 krople aromatu śmietankowego/waniliowego
- cukier puder do posypania ciasta

Wykonanie:

Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić na mniejsze kawałki. Wrzucić do garnka, podlać małą ilością wody, następnie dodać cukier waniliowy i 4 łyżki cukru zwykłego, przemieszać i dusić, aż jabłka odparują nadmiar soku (co jakiś czas należy je przemieszać, by się nie przypaliły) Na koniec opcjonalnie dodać cynamon, aromat i pozostawić jabłka do ostygnięcia. Z podanych składników ugnieść ciasto. Większą część ciasta rozłożyć na blaszce, wyłożonej papierem do pieczenia. Na to przełożyć mus jabłkowy. Pozostałe ciasto rozwałkować i pokroić w paski o szerokości 1,5cm. Z pociętych pasków ułożyć kratkę. Piec ok 1 godziny w piekarniku nagrzanym do 180 C. Po upieczeniu i wystygnięciu ciasto posypać cukrem pudrem.

RÓŻOWY KOKTAIL OWOCOWY FILIPA TRUSKAWKA/MALINA

Składniki:

- 1 jogurt naturalny 0,5l
- 1 banan
- 1 paczka mrożonych truskawek lub malin (w sezonie świeżych)
- 1 torebka cukru waniliowego
- 1 łyżka cukru (do smaku)

Aby koktail był bardziej czerwony można dodać 0,1l soku z buraka

ZIELONY KOKTAIL OWOCOWY FILIPA- AWOKADO

Składniki:

- 1 jogurt naturalny 0,5l
- 2-3 banany
- 0,5 dojrzałego awokado hass
- 0,5 cytryny (wycisnąć sok)
- 1 duża łyżka płynnego miodu
- 0,3l soku z pomarańczy

ŻÓŁTY KOKTAIL FILIPA -MANGO

Składniki:

- 1 jogurt naturalny 0,5l
- 1 banan
- 1 dojrzałe mango
- 0,3l mleka
- 1 łyżka cukru do smaku

Dla lubiących smak kokosa można dodać ½ puszki mleka kokosowego

Filip R. gr IV

BANANY W CIEŚCIE

Składniki:

- 4 duże dojrzałe banany
- 1,5 szklanki mąki
- szklanka mleka
- 2 jajka
- olej do smażenia
- cukier puder

Wykonanie:

Do miski wsypujemy mąkę, wlewamy mleko, wbijamy jajka, dodajemy łyżkę oleju i miksujemy do otrzymania gładkiej jednolitej masy. Na patelni rozgrzewamy olej, a banany obieramy ze skórki i kroimy na kawałki. Moczymy kawałki banana w cieście i smażymy z obu stron. Przekładamy na czysty talerzyk i posypujemy cukrem pudrem.

Maksymilian P. Gr. IV

TARTA OWOCOWA

Składniki:

TARTA

- 200g mąki
- 100g masła
- 1 jajko
- 2 łyżki cukru pudru
- ok. 3 łyżki wody (jeśli ciasto jest zbyt kruche)

KREM MASCARPONE

- 250ml śmietanki 30% lub 36% Schłodzonej
- 1 opakowanie serka mascarpone 250g
- 1 łyżka cukru pudru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- owoce według uznania

Wykonanie:

Z podanych składników na spód wyrabiamy ciasto, ugniatamy kulkę i schładzamy w lodówce ok 15 min. Następnie wałkujemy, przenosimy do formy, oblepiamy boki i ponownie wkładamy do lodówki na ok 15min. Ciasto nakłuwamy widelcem. Obciążamy grochem. Rozgrzewamy piekarnik do 200 C . Ciasto pieczemy 15 min, po tym czasie ściągamy obciążenie i pieczemy jeszcze 5min. Po upieczeniu studzimy. Krem: Śmietankę ubijamy na sztywno. Serek mieszamy z cukrem pudrem i cukrem waniliowym. Małymi partiami dodajemy ubitą śmietanę do serka ciągle mieszając. Krem nakładamy na ciasto i dekorujemy owocami. Schładzamy w lodówce.

BABECZKI MARCHEWKOWE

Składniki:

- 270g marchewki
- 240g cukru
- 340g mąki
- 210g oleju
- 4 jajka
- 2 łyżeczki cynamonu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej

Lukier:

- 10 łyżek cukru pudru
- 4 łyżki gorącej wody

Wykonanie:

Marchewki ścieramy na tarce, dodajemy resztę składników, mieszamy do momentu połączenia wszystkich składników. Pieczemy w temperaturze 180 stopni około 20-25 minut. Lukier: do cukru pudru dolewamy po łyżce wody i mieszamy do gładkiej masy. Polewamy babeczki, można posypać posypką do dekoracji.

DESEROWY PRZYSMAK JABŁKOWY

Składniki:

- opakowanie serka homogenizowanego
- 2 szklanki jogurtu
- 3 jabłka
- sok z cytryny
- 3-4 łyżki cukru

Owoce:

- truskawki, winogrona, jagody, porzeczki, gruszki, banany, kawałki ananasa, mango, czereśnie, wiśnie, rodzynki

Wykonanie:

Ser wymieszać z jogurtem na gładką masę, dodać starte i skropione sokiem cytrynowym jabłka. Wyłożyć do kompotierek i przybrać dowolnymi owocami. Deser można potraktować także jako lekką kolację.

Hania W. gr. IV

MUFFINY OWSIANE Z JABŁKIEM

Składniki:

- 1 szklanka mąki
- 1 szklanka płatków owsianych
- ½ cukru brązowego/kokosowego
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamony
- 2 starte jabłka
- 2 jajka
- ½ szklanki oleju
- ½ szklanki mleka (dowolnego może być roślinne)

Wykonanie:

Mieszamy suche składniki. Mieszamy mokre składniki. Łączymy. Nakładamy do foremek. Pieczemy 25-30min w temperaturze 180 stopni C .

Wiktoria H. gr.IV

PRODUKTY ZBOŻOWE

ZBOŻA ZJABAMY,
ENERGIĘ Z NICH MAMY:
KASZE, RYŻE I KLUSECZKI,
CIEMNE CHLEBKI I BUŁECZKI.



CIASTEczKA OWSIANE

Składniki (na ok.16 szt.):

- $\frac{3}{4}$ szklanki mielonych migdałów lub zmielonych płatków migdałowych
- $\frac{1}{2}$ szklanki mąki ryżowej lub pszennej
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 szklanka płatków owsianych
- $\frac{1}{2}$ szklanki wiórków kokosowych
- Ok. 80 g mieszanki drobnych rodzynek i suszonej żurawiny
- 125 g masła lub oleju kokosowego
- 3 łyżki miodu

Wykonanie:

Piekarnik nagrzewamy do 150 stopni. Do miski wsypujemy zmielone migdały, mąkę ryżową oraz sodę oczyszczoną – składniki mieszamy. Dodajemy płatki owsiane, wiórki kokosowe oraz mieszankę rodzynek i żurawiny – mieszamy. W rondelku roztopiamy masło z miodem oraz 1 łyżką wody. Przelewamy do miski z sypkimi składnikami i dokładnie mieszamy. Z powstałej masy lepimy kulki (ok.3 cm średnicy) następnie spłaszczamy je i formujemy kształt dysku (średnica ok.4 cm i grubość 1,5 cm). Układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia z zachowaniem odstępów. Pieczemy przez 15 minut. Podczas wyjmowania z piekarnika ciastka mają być miękkie, będą sztywniały podczas studzenia.

MUFFINY PEŁNOZIARNISTE Z BANANAMI I GORZKĄ CZEKOLADĄ

Składniki:

- 3 rozgniecione widelcem banany
- 1 rozbełtane jajko
- 1,5 szklanki mąki pełnoziarnistej lub pszennej (wówczas 2 łyżki otrębów pszennych)
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 łyżki cukru
- $\frac{1}{2}$ szklanki mleka
- $\frac{1}{2}$ szklanki oleju
- 1 tabliczka czekolady (pokruszona – do posypania muffinek)

Wykonanie:

W jednej misce mieszamy jajko, mleko, olej i banany. W drugiej misce mieszamy mąkę, otręby, proszek do pieczenia, następnie łączymy składniki, przekładamy do foremek na muffinki (foremki wypełniamy do $\frac{3}{4}$ ich wysokości). Pieczemy 30-40 min. w 180 st.

Antosia S. gr.III

CIASTEczKA PEŁNOZIARNISTE BEZ CUKRU

Składniki:

- 1 jajko
- 1,5 szklanki mąki pełnoziarnistej lub pszennej (wówczas 2 łyżki otrębów pszennych)
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 łyżki bakalii
- ½ kostki masła

Wykonanie:

Zagniatamy składniki jak na kruche ciasto, tj. mąkę z masłem i jajkiem, dodajemy proszek do pieczenia i bakalie, formujemy ciasteczka, które wykładamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy ok.30-40 min. w 180 st.

Antosia S. gr.III

OWOCO-JOGURT Z POSYPKĄ ZBOŻOWĄ

Składniki:

- banany
- brzoskwinie w puszcze
- jogurt naturalny
- zbożowe płatki śniadaniowe

Wykonanie:

Banany miksujemy z jogurtem naturalnym, brzoskwinie kroimy w kostkę i dodajemy do bananów z jogurtem. Do przezroczystego naczynia wlewamy jogurt i posypujemy płatkami.

Przemek A. gr.III

CIASTEczKA OWSIANE

Składniki:

- 3 szklanki płatków owsianych
- 1,5 szklanki łuskanych ziaren słonecznika
- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej
- ½ szklanki cukru
- cukier waniliowy
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 1 kostka masła
- 2 jaja

Wykonanie:

Masło rozpuszczamy w rondelku i odstawiamy do wystudzenia. W misce mieszamy wszystkie suche składniki, dolewamy do nich masło i dodajemy jaja. Całość mieszamy. Ciasto ma klejącą konsystencję, więc mokrymi dłońmi formujemy kuleczki i lekko spłaszczamy. Układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia zachowując odstęp. Ciasteczka pieczemy 20-25 min. w 190 st.

NABIAŁ

RÓŻNE SĄ PRODUKTY Z MLEKA -
ZATEM NIECHAJ NIKT NIE ZWLEKA!
DNIA KAŻDEGO COŚ Z NABIAŁU
ZJADAJ,
BUZI SWEJ UŚMIECHU NADAJ!



TANIA I SZYBKA SAŁATKA Z SEREM FETA

Składniki:

- 150 g sera feta
- 2 duże pomidory
- 1 ogórek
- 1 cebula
- pieprz
- świeża natka pietruszki
- świeża bazylia

Wykonanie:

Pomidory i ogórka kroimy w kostkę, cebulę siekamy. Warzywa przekładamy do miski, dodajemy pieprz, posiekaną świeżą bazylię i natkę pietruszki, mieszamy i odstawiamy na 2- 3 h do lodówki. Przed serwowaniem sałatkę posypujemy pokruszonym serem feta.

KOLOROWE KULKI SEROWE

Składniki (na ok.20 szt.):

- 1 op. sera typu feta
- 2-3 łyżki sera puszystego śmietankowego typu Almette lub Turek
- 1 opakowanie sera topionego np. Gouda lub smakowego
- grubo mielony kolorowy pieprz lub młotkowany pieprz z kolendrą
- świeży czosnek – opcjonalnie
- ziarna sezamu (białe i czarne)
- mielone chilli lub paryka ostra
- drobno posiekany cienki szczypiorek lub dowolne świeże zioła
- kurkuma
- czarnuszka
- wykałaczkę

Wykonanie:

Sery mieszamy w misce, najlepiej ręką, aby dokładnie się połączyły. Dodajemy grubo zmielony pieprz. Możemy do części masy dodać czosnek, wtedy same kulki będą bardziej wyraziste. Pamiętajmy, aby nie dodawać soli, gdyż feta jest słona. Na kilka małych talerzyków wysypujemy dodatki, każdy osobno. W dłoniach formujemy małe kulki (im mniejszej tym łatwiej później je jeść). Każdą kuleczkę obtaczamy w wybranym dodatku kolorystycznym i wbijamy wykałaczkę. Kulki układamy na półmisku, np. ozdobionym sałatą (zwykłą masłową, rukolą czy roszponką), kielkami lub gałązkami świeżych ziół, chociaż nie jest to konieczne bo same w sobie są ozdobą. Do wykonania kolorowych kulek serowych możemy użyć dowolnych kolorowych dodatków. Świetnie wyglądają z czarnym sezamem lub czarnuszką, w wiórkach kokosowych, ziołach prowansalskich itp. Warto poprobować kompozycji, gdyż zawsze wyglądają i smakują idealnie.

DESER Z MASCARPONE I TRUSKAWKAMI

Składniki:

- 250 g serka mascarpone
- 250 g truskawek
- 1 śmietana kremówka 30-36%
- 200 g ciasteczek korzennych
- 3 łyżeczki cukru pudru
- 1 żółtko
- cukier waniliowy

Wykonanie:

Najpierw robimy mus - truskawki blendujemy i dodajemy cukier waniliowy. Następnie rozkruszamy ciasteczka i przekładamy je (dzieląc po równo) do szklanek z płaskim dnem, polewamy ciastka 1 łyżką musu truskawkowego. W misce ubijamy żółtko z cukrem pudrem, w drugiej misce ubijamy śmietanę. Żółtka mieszamy z serkiem mascarpone, a potem dodajemy ubitą śmietanę i delikatnie mieszamy na jednolitą masę. Całość wykładamy na pokruszone ciastka z musem. Na koniec kładziemy truskawki do dekoracji. Deser chłodzimy w lodówce co najmniej 3 godziny.