

Dzień dobry,

przygotowałam dla Was przepisy na potrawy, przekąski i desery, które możecie stworzyć w domu wraz z rodzicami. Mam nadzieję, że każdy znajdzie w nich coś dla siebie i będzie to zachęta do wspólnego gotowania.

Zapraszam Was również do udziału w tworzeniu naszej **Przedszkolnej Galerii Kulinarnej**, gdzie możecie podzielić się efektami swojej pracy w kuchni oraz **Przedszkolnej Książki Kulinarnej** z Waszymi ulubionymi, domowymi przepisami.

Jak możecie się do tego włączyć?

Przedszkolna Galeria Kulinarna:

1. Wybierz jeden z przepisów zamieszczonych poniżej.
Uwaga: dozwolone są wszelkie modyfikacje.
2. Wykonaj przepis wspólnie z rodzicem/ rodzicami.
3. Zrób zdjęcie przygotowanej potrawy.
4. Do 6 marca prześlij zdjęcie podpisane swoim imieniem i nazwą grupy np.: „Maja, Żabki” na adres: dietetykp50@gmail.com
5. Twoje zdjęcie zostanie umieszczone w **Przedszkolnej Galerii Kulinarnej** na stronie internetowej naszego przedszkola.

Przedszkolna Książka Kulinarna:

1. Przygotuj wspólnie z rodzicami swoją ulubioną potrawę.
2. Zrób zdjęcie przygotowanej potrawy.
3. Wypełnij szablon „**Mój przepis**” zamieszczony w mailu.
4. Do 6 marca prześlij przepis wraz ze zdjęciem podpisany swoim imieniem i nazwą grupy np.: „Kacper, Misie” na adres: dietetykp50@gmail.com
5. Twój przepis dołączy do naszej **Przedszkolnej Książki Kulinarnej**, która trafi do wszystkich naszych przedszkolaków.

Pozdrawiam i życzę powodzenia we wspólnym gotowaniu!
dietetyk, ACieślańska

Chlebek z ziarnami

Składniki:

- * 1 kg mąki tortowej
- * 50g świeżych lub 14g suchych drożdży
- * 1 litr letniej wody
- * 2 łyżki ziaren np. słonecznika
- * 2 łyżki siemienia lnianego
- * 4 łyżki otrąb
- * 1 łyżka cukru
- * 1,5 łyżki soli



Wykonanie:

1. Wymieszaj 1 szklankę letniej wody z cukrem, solą i drożdżami.
2. Dodaj resztę wody, ziarna, siemię lniane, otręby, mąkę i wymieszaj.
3. Odczekaj 30 minut, wymieszaj i odczekaj kolejne 30 minut.
4. Przełóż ciasto do dwóch wysmarowanych masłem wąskich foremek.
5. Piecz w nagrzanym do 200 stopni piekarniku ok. 60 minut.

Chlebek bananowy

Składniki:

- * 3 dojrzałe banany
- * 2 szklanki zmielonych płatków owsianych
- * 4 łyżki oleju rzepakowego
- * 2 jaja lub 2 łyżki siemienia lnianego¹
- * 100g jogurtu np. greckiego
- * 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- * 1 łyżeczka imbiru
- * 1 łyżeczka cynamonu



Wykonanie:

1. Wymieszaj wszystkie składniki.
 2. Piecz w nagrzanym do 180 stopni piekarniku ok. 40 minut.
- ¹ zalej 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego 6 łyżkami ciepłej wody i odczeka, aż utworzy kleistą papkę, dodaj do ciasta

Chlebek bezglutenowy z ziarnami

Składniki:

- * 0,5 kg mąki bezglutenowej
- * 25g świeżych lub 14g suchych drożdży
- * 0,5 litra letniej wody
- * 4 łyżki ziaren np. słonecznika
- * 3 łyżki siemienia lnianego
- * 1,5 łyżki cukru
- * 3/4 łyżki soli



Wykonanie:

1. Wymieszaj wszystkie składniki w dużym naczyniu.
2. Przykryj ściereczką i pozostaw w ciepłe na 20 minut.
3. Wymieszaj ponownie ciasto.
4. Przełóż ciasto do wąskiej blaszki wysmarowanej wcześniej tłuszczem, wyrównaj i pozostaw przykryte ściereczką w ciepłe na 30 minut.
5. Piecz w nagrzanym do 230 stopni piekarniku ok. 60 minut.

Domowa granola

Składniki:

- * 2 szklanki płatków owsianych
- * 1 szklanka siekanych orzechów
- * 1/2 szklanki ziaren słonecznika
- * 1/2 szklanki żurawiny
- * 1/2 szklanki siekanych suszonych moreli/ śliwek (ew. wiórki kokosowe, rodzynki)
- * 3 łyżki miodu
- * 1 łyżeczka cynamonu



Wykonanie:

1. Wymieszaj wszystkie składniki.
2. Zalej mieszankę miodem wymieszanym z 2 łyżkami ciepłej wody i cynamonem.
3. Wysyp mieszankę na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia.
4. Piecz w 160 stopniach przez około 10 minut.
5. Przełóż do słoika.

Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów

Składniki:

- * 1 słoik gotowanej ciecierzycy
- * $\frac{1}{2}$ słoika suszonych pomidorów w oleju
- * 3 łyżki oleju z pomidorów
- * 3 łyżki pestek słonecznika
- * 50-100 ml zalewy z ciecierzycy



Wykonanie:

1. Zblenduj odsączoną ciecierzycę z suszonymi pomidorami, olejem i pestkami słonecznika.
2. W przypadku gdy konsystencja pasty będzie za gęsta dodaj 50-100ml zalewy lub wody.
3. Dopraw pieprzem, solą, słodką papryką.

Pasta z makreli i kaszy jaglanej a`la paprykarz

Składniki:

- * 1 średnia makrela wędzona
- * 1 średnia marchew
- * 1 średnia czerwona cebula
- * 1/3 pora
- * 1 mały koncentrat pomidorowy
- * 10 łyżek ugotowanej kaszy jaglanej
- * $\frac{1}{2}$ łyżeczki pieprzu
- * 1 łyżeczka papryki słodkiej
- * 1 łyżeczka kopru lub natki
- * 1 łyżka oleju rzepakowego



Wykonanie:

1. Obierz makrelę i rozdrobnij widelcem.
2. Podduś na oleju pokrojoną w kostkę cebulę, półksiężycy pora i startą na średnich oczkach marchew.
3. Dodaj do warzyw koncentrat pomidorowy i przyprawy.
4. Wymieszaj rybę z duszonymi warzywami i ugotowaną kaszą jaglaną.

Pasta z czerwonej soczewicy i jaja

Składniki:

- * 4 łyżki soczewicy
- * 2 jaja
- * 1 łyżka serka np. bieluch
- * 1,4 łyżeczki musztardy miodowej
- * 1 łyżka szczypiorku



Wykonanie:

1. Ugotuj soczewicę w małej ilości wody, odcedź i wystudź.
2. Ugotuj jaja na twardo.
3. Posiekaj szczypiorek.
4. Zetrzyj jaja na tarce i wymieszaj z rozgniecioną widelcem soczewicą.
5. Dodaj resztę składników, dopraw do smaku pieprzem, czosnkiem granulowanym i solą.

Pasta zielonego groszku i mięty

Składniki:

- * 1 szklanka ugotowanego zielonego groszku
- * 1,5 łyżki posiekanej świeżej mięty/ mięty suszonej
- * 1 łyżeczka soku z cytryny
- * 2 łyżki oliwy
- * $\frac{1}{2}$ ząbka czosnku lub $\frac{1}{2}$ łyżeczki czosnku granulowanego



Wykonanie:

1. Ugotuj zielony groszek mrożony w lekko osolonej wodzie.
2. Wyciśnij sok z cytryny.
3. Zblenduj wszystkie składniki na gładką masę.
4. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Omlet naturalny

Składniki:

- * 2 jaja
- * 2 łyżki serka bieluch lub serka śmietankowego
- * 2 plastry wędliny lub sera żółtego
- * 1 łyżka oleju rzepakowego
- * 1 garść świeżych warzyw
- * suszone zioła



Wykonanie:

1. Rozbij jaja do miski, wymieszaj z pieprzem, suszoną miętą lub natką pietruszki, szczyptą soli.
2. Usmaż 2 cienkie omlety jajeczne, posmaruj je serkiem, ułóż wędlinę lub ser i ulubione warzywa pokrojone w drobną kostkę np. pomidor, paprykę, ogórek lub kielki słonecznika.
3. Zroluj omlety lub złoż na pół.

Placuszki z płatków owsianych

Składniki:

- * 4 łyżki płatków owsianych
- * 1 jajo
- * 70g twarogu lub serka wiejskiego
- * szczypta soli
- * olej rzepakowy



Wykonanie:

1. Zalej płatki owsiane ciepłą wodą do ich wysokości i odczekaj 5-10 minut aż napęcznieją.
2. Dodaj jajo, twaróg i wymieszaj.
3. Smaż placki z dwóch stron na oleju rzepakowym.
4. Zjedz z owocami, musem owocowym lub dżemem.

Omlet biszkoptowy

Składniki:

- * 2 jaja
- * 4 łyżki mąki
- * 4 łyżki mleka krowiego lub roślinnego
- * szczypta cukru pudru
- * olej rzepakowy



Wykonanie:

1. Ubij białko ze szczyptą cukru pudru mikserem.
2. Wymieszaj mikserem żółtko z mlekiem i mąką.
3. Połącz piankę z masą jajeczną delikatnie mieszając łyżką
4. Smaż omlety z dwóch stron aż się zarumienią.
5. Zjedz z owocami, musem owocowym lub dżemem.

Pięgowe placuszki z makiem

Składniki:

- * 2,5 szklanki mąki pełnoziarnistej
- * 1 szklanka drobno tartej marchewki
- * 4 jaja
- * 250ml soku pomarańczowego
- * 4 łyżki oleju rzepakowego
- * 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- * 6 łyżek miodu
- * 3-4 łyżki maku



Wykonanie:

1. Ubij jaja i połącz z pozostałymi składnikami, wymieszaj.
2. Smaż placki na patelni posmarowanej niewielką ilością tłuszczu.
3. Przewracaj na drugą stronę, kiedy na powierzchni placuszków pojawią się pęcherzyki powietrza.

Budyń z kaszy jaglanej

Składniki:

- * 5 łyżek suchej kaszy jaglanej
- * 1 szklanka mleka krowiego lub roślinnego
- * 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- * szczypta cynamonu
- * dowolne owoce



Wykonanie:

1. Wsyp kaszę do garnka i przepłucz pod bieżącą, gorącą wodą.
2. Dodaj mleko i gotuj na małym ogniu z cynamonem, aż kasza napęcznieje.
3. Wyłącz gaz, poczekaj aż kasza przestygnie i zblenduj na gładką masę z miodem.
4. Przełóż do miski i posyp owocami lub polej musem owocowym.

Deser jogurtowy z granolą

Składniki:

- * 1 mały jogurt naturalny lub roślinny
- * 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- * 2-3 łyżki domowej granoli
- * dowolne owoce



Wykonanie:

1. Wymieszaj w miseczce jogurt z miodem.
2. Ułóż w szklance lub słoiczku naprzemiennie warstwy domowej granoli jogurtu i drobno pokrojonych owoców

Serek a`la monte

Składniki:

- * 1 opakowanie serka bieluch naturalnego lub serka homogenizowanego naturalnego
- * 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- * $\frac{1}{2}$ łyżeczki kakao lub karobu
- * ew. $\frac{1}{2}$ łyżeczki mielonych orzechów lub masła orzechowego



Wykonanie:

1. Warstwa jasna: wymieszaj opakowanie serka z łyżką miodu.
2. Warstwa ciemna: do połowy warstwy jasnej dodaj $\frac{1}{2}$ łyżeczki kakao i ew. mielone orzechy/ masło orzechowe

Kisiel owocowy

Składniki:

- * 1 szklanka tłoczonego soku owocowego
- * 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- * $\frac{1}{2}$ tartego jabłka/ gruszki lub 2 łyżki pestek granatu/ mrożonych malin



Wykonanie:

1. W połowie szklanki wody rozmieszka mąkę ziemniaczaną.
2. Zagotuj sok i dodaj wodę wymieszaną z mąką ziemniaczaną.
3. Gotuj całość cały czas mieszając, aż do uzyskania konsystencji kisielu.
4. Dodaj tarte owoce lub posyp pestkami granatu.

Koktajl „szarlotka”

Składniki:

- * 2 łyżki płatków jaglanych lub ugotowanej kaszy jaglanej
- * 250ml mleka krowiego lub roślinnego
- * 1 gruszka lub jabłko
- * 1 dojrzały banan
- * 1 garść rodzynek
- * 1 łyżeczka soku z cytryny
- * 1/3 łyżeczki cynamonu



Wykonanie:

1. Wsyp płatki jaglane i rodzynki do naczynia, zalej mlekiem lub ciepłą wodą do ich wysokości i odczekaj 5-10 minut aż napęcznieją.
2. Dodaj i zmiksuj wszystkie składniki.

Koktajl mocy dla odważnych

Składniki:

- * 250ml soku pomarańczowego
- * 1 garść świeżego szpinaku
- * 1 garść natki pietruszki
- * 1 kiwi



Wykonanie:

1. Zmiksuj wszystkie składniki.
2. Rozlej koktajl do kubeczków.

Koktajl jaglano-szpinakowy

Składniki:

- * 2 łyżki płatków jaglanych lub ugotowanej kaszy jaglanej
- * 250ml mleka krowiego lub roślinnego
- * 1 duży dojrzały banan
- * 2 garście świeżego szpinaku
- * ew. 1 łyżeczka płatków migdałowych



Wykonanie:

1. Wsyp płatki jaglane do naczynia, zalej mlekiem lub ciepłą wodą do ich wysokości i odczekaj 5-10 minut aż napęcznieją.
2. Dodaj i zmiksuj wszystkie składniki.

Koktajl bananowo-kakaowy

Składniki:

- * 250ml mleka krowiego lub roślinnego
- * ½ dojrzałego banana
- * 1 łyżeczka kakao lub karobu



Wykonanie:

1. Zmiksuj wszystkie składniki.
2. Rozlej koktajl do kubeczków.

Pralinki daktylowo-orzechowe

Składniki:

- * 1 szklanka daktyli
- * 1 szklanka orzechów ziemnych niesolonych
- * 2 łyżki kakao lub karobu



Wykonanie:

1. Namocz daktyle w ciepłej wodzie.
2. Rozdrobnij orzechy.
3. Wyjmij daktyle z wody i zmiksuj na gładką masę.
4. Połącz wszystkie składniki.
5. Formuj kulki i obtaczaj w kakao lub zmielonych orzechach.

Lody bananowe

Składniki:

- * 4 dojrzałe banany
- * ew. 2 łyżki masła orzechowego lub 2 łyżki kakao



Wykonanie:

1. Dojrzałe banany obierz ze skórki, pokrój na plasterki i włóż do zamrażarnika w pojemniku lub woreczku na minimum 3 godziny.
2. Po upływie 3 godzin wyjmij banany, włóż do miksera i zmiksuj do uzyskania jednolitej, kremowej konsystencji (ew. z masłem orzechowym lub kakao)
3. Nałóż lody do miseczki i udekoruj listkami mięty lub owocami

Pralinki jaglano-kokosowe

Składniki:

- * 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- * 2 szklanki mleka kokosowego lub krowiego
- * 1 szklanka wiórków kokosowych
- * 1 łyżka oleju kokosowego
- * 6 łyżek miodu lub syropu klonowego



Wykonanie:

1. Przepłucz kaszę jaglaną wrzątkiem lub bieżącą bardzo ciepłą wodą.
2. Ugotuj kaszę jaglaną w mleku w proporcji 1:2 z dwoma łyżkami miodu.
3. Zmiksuj wiórki kokosowe na proszek i połącz z ugotowaną kaszą.
4. Dodaj olej kokosowy, 4 łyżki miodu, wymieszaj lub zmiksuj wszystkie składniki.
5. Formuj kulki i obtaczaj w wiórkach kokosowych.

Krem daktylowo-kakaowy

Składniki:

- * 1 dojrzałe awokado
- * 2 dojrzałe banany
- * 50g daktyli
- * 2 łyżki kakao
- * ew. 1 garść orzechów laskowych



Wykonanie:

1. Namaczaj daktyle przez 15 minut we wrzątku i odcedź.
2. Awokado, banany, daktyle i kakao zmiksuj na gładką masę.
3. Upraż orzechy na suchej patelni, pocierając o ściereczkę zdejmij skórkę i zmiksuj z kremem.



POWODZENIA!