

# Przepiśnik

## Ursynowskiego Zdrowego Przedszkolaka



**Anna Kwiatkowska**  
**Joanna Pryfer**  
**Joanna Kalbarczyk**

**Warszawa 2024r.**



**Kochane Przedszkolaki, Drodzy Rodzice,  
pragniemy Wam bardzo serdecznie podziękować  
za udział w Tworzeniu naszej wspólnej  
Książki Kucharskiej**

**Wasze zaangażowanie i kreatywność przerosły  
nasze najśmielsze oczekiwania. Dzięki Wam  
powstała wyjątkowa kolekcja przepisów, która  
jest nie tylko zbiorem kulinarnych inspiracji,  
ale także pięknym świadectwem naszej  
przedszkolnej społeczności.**

**Każda strona tej książki opowiada historię pełną  
smaku i radości, a Wasze przepisy  
z pewnością zachwycą niejedno podniebienie.  
Cieszymy się, że mogliśmy wspólnie stworzyć  
coś tak wartościowego i mamy nadzieję,  
że ta książka będzie Wam towarzyszyć  
przez wiele lat, będąc cudowną pamiątką  
przedszkolnego etapu edukacji, ale również  
inspiracją do wspólnego gotowania  
i odkrywania nowych smaków.**

**Dziękujemy za Waszą pasję i wsparcie!**

**Warszawa 2024r.**





## Jaś, lat 3

Przedszkole nr 50 ul. Hirszfelda 11, grupa “Żabki”

### Bananowa słodczy- smakowite placuszki

#### Składniki na placuszki (ok 6 sztuk)

Do przygotowania placuszków bananowych potrzebne są:

- 1 duży banan
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki pszennej
- odrobina oleju

#### Przygotowanie:

Banana należy rozgnieść widelcem na gładką masę i połączyć z resztą składników. Smażyć na suchej patelni formując małe placuszki.

Można także do dekoracji i dla urozmaicenia smaków przygotować:

- ulubione owoce np. borówki, truskawki
- zdrową wersję nutelli z awokado i kakao
- posypać delikatnie placuszki cukrem pudrem

Smacznego!





# Bananowe placki Antosia

Przedszkole nr 50, grupa: „Pszczołki”



3 porcje



czas:  
15-20min

## Składniki



Banany 2szt.  
Mąka pszenna 170g  
Serek homogenizowany 200g  
Jajko 1 szt.  
Cukier wanilinowy 1 łyżeczka  
Cynamon 1 łyżeczka  
Proszek do pieczenia 3/4 łyżeczki  
Mleko  
opcjonalnie:  
Kakao 1-2 łyżeczki  
Cukier trzcinowy 1-2 łyżeczki

## Przygotowanie

Banany rozdrabniamy na kilka części, wrzucamy do miski wraz z pozostałymi składnikami i całość miksujemy. Dodajemy stopniowo mleko do uzyskania odpowiedniej konsystencji ciasta naleśnikowego.

Smażymy na patelni powoli na małym ogniu z przykrywką, po obydwu stronach.



## Notatki:

- Dla urozmaicenia, zamiast serka naturalnego można dodać serek waniliowy lub czekoladowy
- Zamiast mąki pszennej, można zastosować mix pszennej, orkiszowej oraz pełnoziarnistej (w równych proporcjach)



Zuzanna, lat 5  
Przedszkole nr 50, grupa Krasnale



# BUDYŃ JAGLANY Z OWOCAMI

## Składniki:

- ♥ 100g (ok. 1/3 szklanki) kaszy jaglanej
- ♥ Mleko (ok. 1 szklanki)
- ♥ Banan i ulubione owoce

## Przygotowanie:

- ♥ Kaszę jaglaną opłucz 2-3 razy w wodzie.
- ♥ Opłukaną kaszę zalej szklanką mleka i zacznij podgrzewać na średnim ogniu.
- ♥ Mleko doprowadź do wrzenia (uwaga: mleko może kipieć!).
- ♥ Przykryj garnek i na małym ogniu gotuj przez 10-15 minut, do momentu aż kasza „wypije” całe mleko.
- ♥ Do ugotowanej kaszy dodaj banana i poproś kogoś dorosłego, żeby zblendował całość do uzyskania konsystencji budyniu.
- ♥ Budyń można dosłodzić np. miodem lub syropem z agawy oraz udekorować ulubionymi owocami.



**SMACZNEGO!**





## Ciasto „Salceson” według przepisu Ewelinki

### Produkty na ciasto:

- ❖ 2 szklanki mąki
- ❖ 4 średnie jajka
- ❖ pół szklanki oleju roślinnego
- ❖ pół szklanki jogurtu naturalnego
- ❖ 3/4 szklanki cukru
- ❖ 2 łyżki kakao
  
- ❖ 4 spore jabłka - antonówka najlepsza
- ❖ pełna szklanka orzechów włoskich
- ❖ 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- ❖ łyżeczka sody oczyszczonej
- ❖ łyżeczka cynamonu



### Sposób przygotowania:

Jajka ucieramy z cukrem na gładką masę.

Dodajemy mąkę, sodę, proszek do pieczenia, kakao i cynamon. Ucieramy.  
Na koniec wlewamy olej i mieszamy.

Jabłka obieramy i kroimy w dowolne kształty. Ilość jabłek zawsze daję na oko. Ma być ich dużo:) Dodajemy do masy i mieszamy łyżką.

Przekładamy masę do wąskiej blaszki.  
Pieczemy ok godziny w 180 stopniach.

Po wystudzeniu posypujemy ciasto cukrem pudrem.

### UWAGA!

Ciasto mocno uzależniające ☺

### SMACZNEGO!







## Chlebek bananowy Paulinki

Co zrobić z zalegającymi w kuchni, dojrzałymi bananami? Oczywiście chlebek bananowy! To jedno z tych ciast, które szybko się przygotowuje i każdemu smakuje



### Skład:

- ♥ 4 jajka
- ♥ 1 szklanka cukru
- ♥ 200 ml oleju roślinnego lub 200 g masła
  - ♥ 4 banany
  - ♥ 2 i 1/2 szklanki mąki pszennej
  - ♥ 2 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
  - ♥ 1 łyżeczka sody oczyszczonej
  - ♥ szczypta soli
- ♥ 1 szklanka posiekanych orzechów
- ♥ 1 szklanka wiórków kokosowych (można pominąć jeśli nie lubimy)

### Przepis:

1. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Jajka wbić do miski i rozmiksować lub roztrzepać. Miksując dodawać cukier, olej roślinny lub roztopione masło, a na końcu rozgniecione lub zmiksowane blenderem banany
2. W drugiej misce wymieszać mąkę z proszkiem do pieczenia, sodą i solą. Dodać masę bananową i wymieszać
3. Dodać drobno posiekane orzechy oraz wiórki kokosowe, jeśli je używamy i połączyć składniki
4. Ciasto wyłożyć do wyszcielonej papierem do pieczenia dużej podłużnej formy keksowej i piec przez ok. 1 godzinę lub suchego patyczka

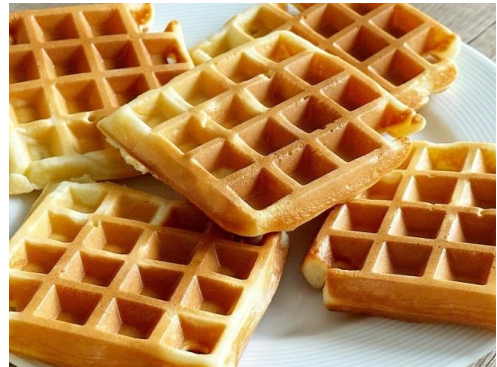


## Joasia

### Gofry smacznutki i chrupiące

#### Składniki na 8 gofrów:

- 1,5 szklanki mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- odrobina soli
- 2 łyżeczki cukru pudru
- 1 łyżka cukru wanilinowego
- 1,5 szklanki (350 ml) mleka
- 2 jaja
- 0,5 szklanki (125 ml) oleju roślinnego lub roztopionego masła



#### Dla smaku:

- cukier puder, bita śmietana, świeże owoce, miód, konfitura..... – co kto lubi

#### Przygotowanie:

1. Mąkę wsypujemy do miski, dodajemy proszek do pieczenia, sól, cukier, cukier wanilinowy, wszystko dokładnie wymieszmamy
2. Dodajemy mleko, jajka oraz olej roślinny lub roztopione masło. Miksujemy mikserem lub mieszamy na gładką masę. Ciasto można odstawić na około 15 minut, ale nie jest to konieczne
3. Rozgrzewamy gofrownicę. Gofry pieczemy na złoty kolor przez około 3 - 4 minuty. Ciasto nakładamy chochlą i rozprowadzamy je dokładnie po całej powierzchni
4. Gofry po upieczeniu odkładamy na talerz i czekamy, aż trochę ostygną
5. Ciepłe gofry posypujemy cukrem pudrem lub podajemy z ulubionymi dodatkami np. konfiturą, miodem, syropem klonowym, owocami i bitą śmietaną

Smacznego i na zdrowie !!!





# Grissini-drożdzowe paluchy

Przekąska na wycieczki

składniki:

- -200 ml wody
- -7g suszonych drożdży
- -1 łyżeczka soli
- -6 łyżek oliwy
- -400/450g mąki

opcjonalnie: sezam,  
bazylija, suszona  
cebulka, czosnek  
dranulowany, czarnuszka

1. W misce połącz wodę,  
drożdże i sól. Dodaj  
oliwę i stopniowo  
mąkę. Ciasto  
powinno być zwarte,  
wyrabiaj 10 min i  
odstaw na 30min

2. Dodaj składnik  
smakowy i wyrabiaj  
przez chwilę.

3. Oprósz blat mąką,  
rozwałkuj ciasto na  
prostokąt o grubości  
1cm. Nożem  
ponacinaj paski (my  
wzieliśmy taki od  
ciastoliny:)).

4. Paski lekko rozciągaj i  
skręcaj i układaj na  
blaszce (wyłożonej  
papierem do  
pieczenia)

5. Piec ok 20 min w  
200°C



Natan OKrasa P50 pszczołki  
lat 3,5

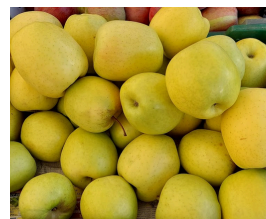


“ Przepisnik zdrowego ursynowskiego przedszkolaka Warszawa 2024r.

Przedszkole nr 50 Warszawa ul. Hirszfelda 11



## **JABŁKA PIECZONE Z ORZECHAMI LASKOWYMI, MIODEM I CYNAMONEM**



### PRZEPIS KASI

#### Potrzebne będą:

- 4 jabłka ulubionej odmiany- ja wybrałam renetę,
- 3-4 łyżki miodu,
- 3-4 łyżki rozdrobnionych orzechów laskowych,
- Sok z cytryny do skropienia przekrojonych jabłek, aby nie ściemniały,
- Cynamon mielony do posypania jabłek



#### Sposób przygotowania:

Jabłka należy przekroić w poprzek i wydrążyć gniazda nasienne.

Jabłka kroimy w ten sposób, aby na górze jabłka powstała „czapczka” do przykrycia nadzienia.

Skrapiamy przecięte części jabłka sokiem z cytryny.

Wydrążone jabłka napełniamy orzechami, łyżką miodu, a na wierzch sypimy cynamon.

Na górę kładziemy „czapczkę” z odciętego jabłka.

Jabłka ustawiamy w naczyniu żaroodpornym lub w foremce do pieczenia.

Temperatura piekarnika 180 stopni, czas pieczenia około pół godziny- w zależności od wielkości jabłek i odmiany.

Jabłka można też wypełnić rodzynkami, żurawiną suszoną, ulubionymi orzechami, migdałami-według własnego smaku.



**Smacznego!**







Oskar lat 4 i Olek lat 7  
Przedszkole nr 50, Grupy Żabki i Misie

## Jabłka w cieście naleśnikowym

Składniki na 3 porcje:

- $\frac{3}{4}$  szklanki mąki
- $\frac{3}{4}$  szklanki mleka (krowie lub roślinne)
- 1 jajko (można zastąpić połową rozgniecionego banana)
- szczypta soli
- $\frac{1}{2}$  łyżeczki proszku do pieczenia (opcjonalnie)
- 3 jabłka
- cynamon
- masło klarowane do smażenia



1. Umyte jabłka obieramy ze skórki, ostrym nożykiem lub obieraczką wycinamy gniazda nasienne ze środka. Posypujemy cynamonem. Obrane jabłka kroimy na plasterki średniej grubości.

2. Do miski wsypujemy mąkę, dodajemy mleko, sól oraz proszek do pieczenia. Całość mieszamy rózgą lub miksujemy na jednolitą masę.



3. Rozgrzewamy patelnię, wkładamy 1-2 łyżki masła klarowanego i gdy już się rozpuści wkładamy jabłka poprzednio zanurzone w cieście. Smażymy na złoty kolor, po ok. 3 minuty z każdej strony.

Dla nas najlepsze bez dodatków, ale można podawać z jogurtem, cukrem pudrem czy dżemem.



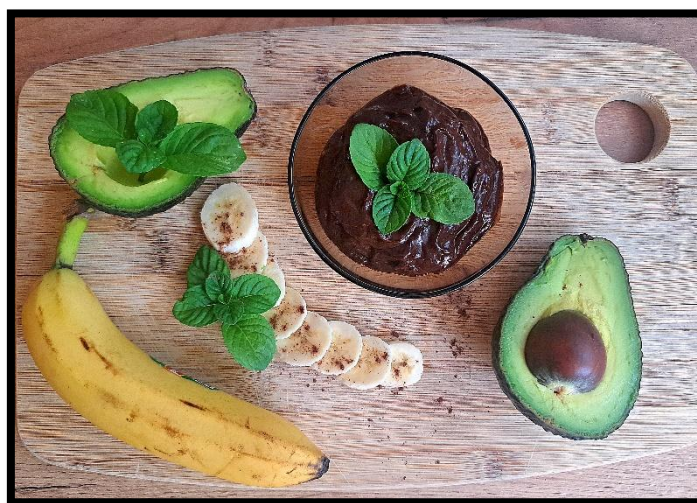
SMACZNEGO! 😊



**Marcel Korba**

**Przedszkole nr. 50 Grupa „Żabki”**

## *Krem czekoladowy z awokado*



### **Składniki:**

- 1 banan
- 1 awokado
- 2 łyżeczki kakao
- 1 łyżka miodu

### **Przepis :**

Do miseczki banan i awokado wskakują,  
Z nimi miód i kakao dobrze się czują.

Wszyscy razem się blenderem miksują,

A potem je dzieci ze smakiem próbują.







Puszczkowy  
Zakątek

PRZEDSZKOLE NR 283  
W WARSZAWIE

**Ludwika, lat 6**

Przedszkole nr 283

Grupa Kangurki

## Kremowa owsianka pachnąca cynamonem

### Składniki:

Płatki owsiane  
Mleko roślinne ( 1,5 porcji mleka na porcję płatków)  
Duża łyżka masła orzechowego  
Łyżka oleju  
Kurkuma  
Pieprz  
Cynamon  
Ulubione owoce



Rozgrzewamy w rondelku olej z kurkumą i pieprzem, wsypujemy płatki i chwilę mieszamy (to robi mama lub tata, bo olej jest bardzo gorący). Wlewamy mleko i dalej mieszamy. Gdy owsianka zaczyna gęstnieć, dodajemy dużą łyżkę masła orzechowego, mieszamy dokładnie (taką gęstą owsiankę miesza się już trudniej), a my wybieramy, które owoce dodamy do owsianki, a które zostawimy do dekoracji. Gruszka, banan lub jabłko lepiej się sprawdzą wymieszane. Dodajemy je więc, mieszamy, doprawiamy cynamonem.

Przekładamy owsiankę do miseczek (uwaga! gorące!).

Dekorujemy owocami, a owoce pozostałe po dekoracji – zjadamy



*Leon, 3 lata, grupa Żabki*

# KREM Z PIECZONCH POMIDORÓW

## *Składniki*

POMIDORY 2 kilogramy

CEBULA 1 sztuka

CZOSNEK 4 ząbki

OLIWA Z OLIVEK 4 łyżki

SÓL *według uznania*

JOGURT NATURALNY, BAZYLIA, PŁATKI MIGDAŁÓW *do udekorowania*



UMYJ POMIDORY, POKRÓJ  
NA POŁÓWKI I UŁÓŻ NA  
BLASZE DO PIECZENIA.  
DODAJ POKROJONĄ CEBULĘ  
I CZOSNEK, POLEJ OLIWĄ  
I POSÓL. PIECZ W  
PIEKARNIKU AŻ WSZYSTKO  
SIĘ ZARUMIENI I  
ZMIKSUJ BLENDEREM.  
UDEKORUJ JOGURTEM  
NATURALNYM I BAZYLIĄ  
ORAZ POSYP UPRAŻONYMI  
NA PATELNI PŁATKAMI  
MIGDAŁÓW.





## Ignacy lat 3

Przedszkole nr 50 Warszawa ul. Hirszfelda 11

## Kulki mocy

### Składniki

2 szklanki amarantusa ekspandowanego

10 miękkich daktyli

1 duża łyżka pasty migdałowej

2 łyżki wiórków kokosowych

1 łyżeczka kakao

1 dojrzały banan

Szczypta soli

Daktyle zblendować z bananem na gładką masę.

W dużej misce połączyć wszystkie składniki.

Dobrze wymieszać. Formować małe kuleczki.



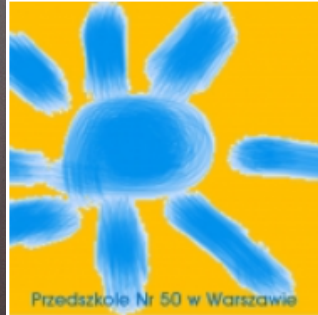
Wstawić do lodówki na pół godziny albo zjadać miękkie natychmiast 😊

I gotowe !

Amarantus wspaniałe źródło żelaza w diecie!







**Zoja Kuźnia**

Przedszkole nr 50 (Muminki)

Deser

## *Misiowe naleśniki Zoi*

### *Składniki:*

- 2 jajka
- 0,5 l mleka
- 2 szkl. mąki
- 3 łyżki oleju + olej do smażenia
- dowolne owoce sezonowe (truskawki, maliny, borówki, inne)

### *Sposób przygotowania:*

Przygotować miskę. Wbić i roztrzepać jajka, wlać mleko i olej, a następnie razem wymieszać. Dodać mąkę i razem zmiksować. Smażyć porcję naleśników na niewielkiej ilości oleju.

Gotowe naleśniki udekorować według uznania z dodatkiem sezonowych owoców/dżemu.

Smacznego.







## Maciek lat 3

Przedszkole nr 50, grupa: „Pszczółki”

# Pieczone nogi kurczaka

Główne składniki:

- ♥ 1-1,2 kg pałek lub ud z kurczaka
- ♥ 1 papryka

Składniki marynaty:

- ♥ 2 łyżki oliwy
- ♥ 1 łyżka musztardy
- ♥ 3 ząbki czosnku
- ♥ 2 łyżki sosu sojowego
- ♥ łyżeczka słodkiej papryki
- ♥ 1/3 płaskiej łyżeczki pieprzu

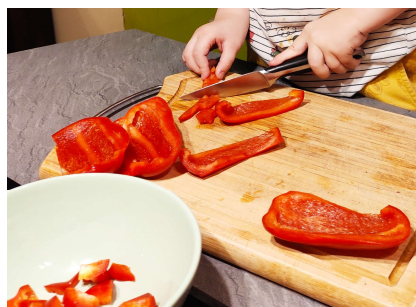


Najpierw przygotowujemy marynatę: czosnek przeciskamy przez praszkę do miseczki i dodajemy do niego pozostałe składniki: oliwę, musztardę, słodką paprykę, pieprz oraz sos sojowy (można go zamienić na sól, oczywiście nie za dużo jeśli danie będą jadły dzieci). Wszystko bardzo dokładnie mieszamy aż uzyskamy w miarę jednolitą papkę.

Osuszonego kurczaka układamy w naczyniu żaroodpornym i wcieramy w niego marynatę. Można to zrobić na przykład pędzelkiem albo też gołymi dłońmi.



Do zamarynowanego kurczaka dodajemy pokrojoną drobno (np. w kosteczkę) świeżą paprykę. Po tym kroku zakrywamy szczelnie naczynie (np. folią spożywczą) i zostawiamy w lodówce na 1 godzinę.



Po tym czasie całość pieczemy w odkrytym naczyniu żaroodpornym przez około 50 minut w temperaturze 170 stopni, grzanie góra-dół z termoobiegiem (bez termoobiegu należy ustawić nieco wyższą temperaturę – 180 stopni). Podajemy od razu po upieczeniu, na przykład z kaszą, kapustą kiszoną czy ogórkami. Typowa porcja dla dziecka to 1 pałka, dla dorosłego – 2.







Magda lat 3

Przedszkole nr 50, grupa: „Pszczółki”

## Muffinki z bananowe bez cukru

Składniki na 12 muffinek:

- ♥ 2 jajka
- ♥ 2 bardzo dojrzałe banany
- ♥ 100 ml mleka
- ♥ 140 ml oleju roślinnego (np. rzepakowego)
- ♥ 220 g mąki pszennej
- ♥ płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- ♥ płaska łyżeczka proszku do pieczenia

Opcjonalnie można dodać różne dodatki – np. garść lub dwie rodzynki, pocięte w drobną kostkę pół tabliczki czekolady albo orzeszki.



Zawsze przygotowując muffinki trzeba wszystkie składniki z lodówki wyjąć ok. pół godziny wcześniej, aby były w temperaturze pokojowej. Na początku ugniatamy banany widelcem na jednolitą papkę i w osobnym naczyniu miksujemy całe jajka do dość mocnego napuszenia.

Następnie do jajek dodajemy ugniecione banany oraz wszystkie pozostałe składniki podstawowe. Wszystko dokładnie mieszamy – można to zrobić trzepaczką albo mikserem na wolnych obrotach.



Na końcu do ciasta możemy dodać wybrane dodatki i wymieszać łyżką. My na przykład uwielbiamy i czekoladę, i rodzynki!



Ostatnim etapem jest przelanie ciasta do foremek i wstawienie ich do piekarnika. Muffinki pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni, w trybie góra-dół bez termoobiegu.



Po wyjęciu z piekarnika jemy je dopiero, aż przestaną być bardzo gorące!





## Magda, lat 7

Przedszkole nr 50, grupa: „Muminki”

### Pieczona owsianka z owocami

#### Składniki:

##### Mokre:

- 3 małe jajka, 150 ml mleka, 10 ml oleju

##### Suche:

- 120 g płatków owsianych, 120 g mąki pszennej, 1 cukier waniliowy, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, pół łyżeczki cynamonu

##### Dodatkowo:

- 2 małe dojrzałe banany
- dowolne owoce do dekoracji – mogą być mrożone



#### Wykonanie:

1. Mieszymy mokre składniki w jednej misce, suche składniki w drugiej
2. Łączymy zawartość obu misek i dodajemy rozgniecione banany
3. Przelewamy masę do formy do pieczenia, dodajemy owoce: maliny, borówki
4. Pieczemy 35 min w temperaturze 180 stopni – opcja góra dół.

Smacznego 😊







Puszczkowy  
Zakątek

PRZEDSZKOLE NR 283  
W WARSZAWIE

**Marysia, lat 3**

Przedszkole nr 283

Grupa Dinozaury

## Placki bananowe

### Składniki:

- 1 szklanka mąki
- 1/2 szklanki mleka
- 2 jajka
- 3-4 bardzo dojrzałe banany



Produkty włożyć do miski i wymieszać. Dodać zmiążdżone banany i wszystko jeszcze raz dobrze wymieszać. Kłaść łyżką na suchej, rozgrzanej patelni. Podać z owocami, miodem lub innymi dodatkami. Smacznego :)





# PYSZNE I ZDROWE NALEŚNIKI Z ŁOSOSIEM LUB TUŃCZYKIEM



Pola, lat 4.5

Przedszkole nr 50, grupa: „Pszczółki”



## CIASTO NA NALEŚNIKI:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 szklanki mleka
- 1 łyżka oleju
- 1 jajko
- szczypta soli
- sezam

## SKŁADNIKI DO FARSZU:

- tuńczyk lub wędzony łosoś
- mix sałat z rukolą
- cebula, kapary, suszone pomidory
- twarożek ze szczypiorkiem
- sos śmietanowo-czosnkowy

## PRZEPIS:

Połączyć składniki na naleśniki, wymieszać i upiec posypując sezamem.

Jedną połowę naleśnika posmarować serkiem ze szczypiorkiem, posypać mixem sałat, rozkruszyć kawałki tuńczyka lub położyć plastry łososa, posypać kaparami, wyłożyć kilka kawałków suszonych pomidorów, posypać cebulą pokrojoną w piórka i połączyć sosem śmietanowo-czosnkowym.

Zakryć nadzienie drugą połową naleśnika.

GOTOWE.  
SMACZNEGO!







Maja lat 4,5

Przedszkole nr 50 Warszawa ul. Hirszfelda 11

## Pyszne i zdrowe lody malinowe

### Składniki na lody (4 porcje)

Do zrobienia pysznych,  
puszystych, zdrowych  
lodów przygotujcie:

- ♥ ksylitol (lub erytrytol) 60 g
- ♥ maliny 300 g  
(świeże lub mrożone),
- ♥ 2 jajka (M),
- ♥ mikser lub robot kuchenny

### Przygotowanie:

Do pojemnika miksującego wsyp cukier. Zmiksuj na szybkich obrotach przez ok. 5 s by uzyskać pudrową konsystencję. Następnie dodaj maliny. Zmiksuj przez 10 s na średnich obrotach. Na koniec dodaj białka dwóch jajek (żółtka przydadzą się na przykład na kogel-mogel ;-)) i miksuj wszystko najpierw 10 s na wolnych obrotach, następnie 10 s na średnich i na koniec 10s na najszybszych. Zmień końcówkę z miksującej na mieszającej i mieszaj na szybkich obrotach jeszcze przez 5 s. GOTOWE!







# Tima, 4 lata

## PYSZNE PLACKI TWAROGOWE

Istnieje wiele różnych przepisów na robienie placek twarogowych, ale dzisiaj użyjemy przepisu z następującymi składnikami:

- 400-500 g twarogu 9%
- 1 jajko
- 3 łyżki cukru
- 10 g cukru waniliowego
- szczypta soli
- 3 łyżki (lub 100 g) mąki uniwersalnej (+ dodatkowa do panierowania)
- 3-4 łyżki oleju słonecznikowego do smażenia



Zwykle wystarczy smażyć placki przez 2 minuty z każdej strony.

- Przygotować ciasto na placki. Dokładnie wymieszać widelcem lub tłuczkiem do uzyskania gładkiej konsystencji.
- Uformować syrniki. Spryskaj deskę odrobiną mąki. Posmaruj dłoń odrobiną oleju słonecznikowego i nabierz trochę masy twarogowej. Uformuj okrągłe syrniki o średnicy 4 cm i wysokości 2 cm.
- Umieść je na posypanej mąką desce tak, aby się nie dotykały.
- Rozgrzać patelnię z 3-4 łyżkami oleju słonecznikowego na średnim ogniu. Umieść syrniki i smaż na złoty kolor z obu stron.
- Gotowe syrniki odłożyć na talerz z ręcznikiem papierowym, aby wchłonął nadmiar tłuszczu.

Syrniki są pyszne same w sobie, ale można je podawać z kwaśną śmietaną lub dżemem dla lepszego smaku.

Można jeść!

Zamiast kwaśnej śmietany świetnie nadaje się również jogurt.







**Rysiek, lat 6**  
Przedszkole nr 126, grupa: "Krasnale"

## **"Przysmak z borówkami i jogurtem"**

### **Przepis na przysmak:**

- 3 łyżki gęstego jogurtu greckiego.
- 1 łyżka masła orzechowego.
- Garść borówek.
- Musli.

1. Na dno pucharka umieść masło orzechowe.
2. Warstwami dodawaj:  
jogurt grecki, musli i znowu jogurt grecki.
3. Wierzch posyp borówkami.

Do przysmaku zachęcamy wykonać domowe musli.

### **Przepis na musli:**

- 400 g płatków owsianych.
- 300 g kawałków różnych orzechów (laskowe, włoskie, nerkowce).
- 100 g nasion (słonecznika, dyni, siemię lniane).
- 100 g wiórków kokosowych.
- 150 ml miodu.
- 150 ml oliwy z oliwek.

1. Wszystkie składniki wymieszaj w misce i rozłóż na blasze.
2. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180°C i piecz około pół godziny, co jakiś czas mieszając.
3. Zostaw do wystygnięcia.







Puszczkowy  
Zakątek

PRZEDSZKOLE NR 283  
W WARSZAWIE

**Liza, lat 6**

Przedszkole nr 283

Grupa Kangurki

## Sernik

### Składniki:

1kg mielonego twarogu (np. gęsty z kubelka)  
4 średnie jajka  
200 gram masła  
150 gram cukru  
1 opakowanie budyniu waniliowego

Nagrzej piekarnik do 190 stopni z pieczeniem góra/dół do temperatury 175-180 stopni. Kostkę masła o wadze 200 gramów roztop w rondelku. Rondelk odstaw do przestudzenia. W misce umieść razem: ser twarogowy z wiaderka lub samodzielnie zmielony na gładko twaróg półtłusty; 4 jajka; roztopione i przestudzone masło (może być jeszcze lekko ciepłe); 150 gramów cukru i saszetkę proszku budyniowego bez cukru (waniliowy lub śmietankowy). Całość dobrze wymieszaj łyżką lub mikserem na niskich obrotach. Masę serową mieszaj krótko, tylko do połączenia składników. Ciasto powinno mieć konsystencję budyniu.

Spód tortownicy o średnicy 24 cm wyłóż papierem do pieczenia. Gęste ciasto przełóż do tortownicy i wyrównaj powierzchnię. Formę umieść w piekarniku nagrzanym do 190 stopni. Środkowa półka z grzaniem góra / dół. Po 20 minutach zmniejsz temperaturę do 150 stopni i piecz sernik kolejne 30 minut. Po tym czasie ustaw 120 stopni i piecz sernik ostatnie 30 minut. Po wyłączeniu piekarnika zostaw sernik w komorze pieca jeszcze na 10 minut. Potem stopniowo uchylaj drzwiczki coraz szerzej, aż wyjmiesz formę z pieca. Smacznego!





## ŚLIMACZKI MAMY I CÓRECZKI

Składniki:

- arkusz ciasta francuskiego
- paczka świeżego szpinaku
- ½ opakowania fety
- jajko
- garstka tartego sera mozzarella
- 1/3 czerwonej papryki
- posiekany szczypiorek, sól, czosnek w proszku, oregano



Przygotowanie:

- Świeży szpinak włożyć na patelnię i mieszając podgrzewać przez 2 minuty aż całkowicie zmięknie.
- Piekarnik nagrzać do **200 stopni C**. Blachę z wyposażenia piekarnika wyłożyć papierem do pieczenia.
- Ciasto francuskie rozwinąć i położyć na desce (jeśli nie jest cienko rozwałkowane, należy to zrobić). Posmarować roztrzepanym jajkiem za pomocą pędzelka.
- Całe ciasto posypać rozkruszoną fetą, startym serem, pokrojoną papryką, posiekanym szczypiorkiem a następnie rozkładać małymi porcjami szpinak. Wszystko doprawić przyprawami.
- Zwinąć w roladę wzdłuż dłuższego boku, następnie pokroić ją na około 18 plastrów. Ułożyć na przygotowanej blasze z papierem i poprawić ich kształt na okrągły.
- Wstawić do piekarnika i piec na złoty kolor, przez **ok. 25 minut**.

Smacznego życzą Mama Monia i Ela (3 latka) 😊





**Mania - 9 lat**

**Przedszkole nr 50 Warszawa ul. Hirszfelda 11**

## **Zdrowa pizza na spodzie z serka wiejskiego**

### **Składniki:**

- serek wiejski - 2 opakowania
- mąka orkiszowa - 10 łyżek
- 2 jajka
- ketchup - ok. 3 łyżki
- szynka
- ser żółty
- oliwki, pomidorki koktajlowe lub suszone



### **Wykonanie:**

Serek wiejski, mąkę, jajka mieszamy i układamy na papierze do pieczenia. Spód smarujemy ketchupem, posypujemy startym serem, kładziemy szynkę i dodatki. Pieczemy w 180 stopniach ok.30 min.

Smacznego





Filip - 9 lat

Przedszkole nr 50 Warszawa ul. Hirszfelda 11

# Wrap z awokado i warzywami

Składniki:

- 1 tortilla pełnoziarnista
- pół awokado
- 2 jaja
- dwa plastry szynki
- dwie łyżki startego sera
- szczypiorek, rukola, ogórek, rzodkiewka



Wykonanie:

Na patelnię wbijamy dwa jajka, kładziemy szynkę i posypujemy serem, na tortilli rozgniatamy i smarujemy awokado, przykrywamy tortillą jajka i chwilę smażymy, aż jajka się zetną. Gotową tortillę posypujemy warzywami i zwijamy.





# Tarta na orkiszowym spodzie z jabłkami



### Składniki:

- 1 kg jabłek
- 5 łyżek cukru
- 1 łyżeczka cynamonu i jedna kardamonu
- 2 szklanki mąki orkiszowej
- 250 g masła
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 5 łyżek cukru
- cukier waniliowy
- jajko



### Wykonanie:

Jabłka uprzyżyć z cukrem, cynamonem i kardamonem. Składniki na ciasto zagnieść, podzielić na dwie części i schłodzić w zamrażalniku przez 1 h. Po tym czasie jedną połówką ciasta wylepić blachę, Wyłożyć na to jabłka. Pozostałe ciasto zetrzeć na tarce bezpośrednio na jabłka. Tartę piec przez ok. 50 min w 180 stopniach. Posypać cukrem pudrem.







Kostek lat 5, Smerfy

Przedszkole nr 50

Lena lat 3, Żabki

## WEGAŃSKIE MUFFINKI Z BANANEM I GORZKĄ CZEKOLADĄ BEZ JAJEK I MLEKA – IDEALNE DLA MAŁYCH ALERGIKÓW

### SKŁADNIKI:

- 200 g mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 średnie banany (około 200 g po obraniu)
- 75 ml oleju rzepakowego
- 230 ml napoju roślinnego np. owsianego
- 80 – 100 g gorzkiej czekolady (powyżej 60% kakao)
- opcjonalnie masło z orzeszków arachidowych i powidła śliwkowe



### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Wymieszaj w misce mąkę z proszkiem do pieczenia.
2. W drugiej misce rozgnieć widelcem banana a następnie wymieszaj dokładnie z olejem do powstania „pianki”. Dodaj napój roślinny i ponownie wymieszaj.
3. Składniki suche wsyp do składników mokrych i wymieszaj do ich połączenia się. Mieszaj krótko!
4. Do powstałej masy dodaj pokrojoną w kostkę gorzką czekoladę.
5. Wypełnij foremki ciastem.
6. Włóż do nagrzanego piekarnika i piecz przez 20 minut w temperaturze 180°C.



### WSKAZÓWKI:

Możesz urozmaicić muffinki o dodatek masła orzechowego i/lub powideł śliwkowych. Nałóż do foremki łyżkę przygotowanej masy, a następnie na środek połóż pół łyżeczki masła orzechowego i łyżeczkę powideł. Nadzienie przykryj kolejną łyżką ciasta.







## Bartuś lat 6

Przedszkole nr 50, grupa Motylki

### Owocowy zawrót głowy

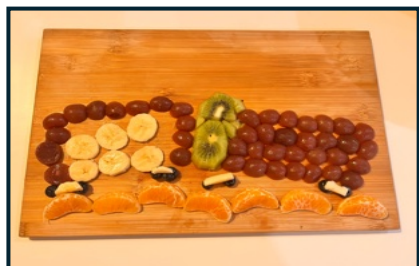
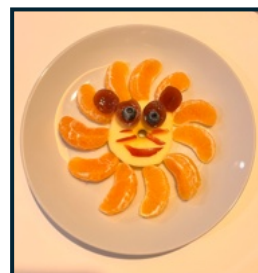
Składniki na deser owocowy:

- ◇ Banany
- ◇ Mandarynki
- ◇ Kiwi
- ◇ Jabłka
- ◇ Czereśnie
- ◇ Borówki



Owoce myjemy, kroimy i układamy z nich piękne kształty: pszczołkę, wyspę, lwa, pociąg lub drogę mleczną.

Na koniec zjadamy pysznie wyglądającą kompozycję i cieszymy się zdrowiem.



**SMACZNEGO!**





**Warszawa 2024r.**