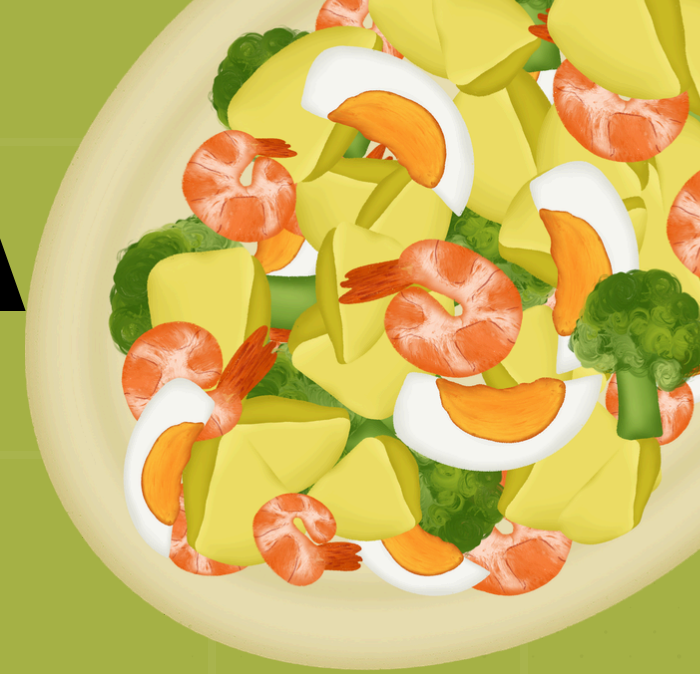


ZDROWA PRZEKĄSKA

KONKURS DLA KLAS 1-3



TROPIKALNE TANGO Z TRUSKAWKAMI

Składniki:

- 150 g mrożonych owoców egzotycznych
- 150 g mrożonych truskawek
- 150 g skyru naturalnego
 - 40 g śmietanki
 - 5 g soku z limonki

Sposób przygotowania:

Mrożone owoce egzotyczne zblenduj z sokiem z limonki.
Truskawki blenduj ze skyrem i śmietanką. Jeśli konsystencja jest zbyt rzadka, przełóż sorbet do zamrażarki na około 30 min

RITA DULEBA KL. 1B



„Janek ogrodnik- witamin przewodnik”

Ta zdrowa przekąska to kolorowy ogród pełen witamin, który przygotował Janek wraz z mamą. Z warzyw powstały drzewa, krzewy i kwiaty, a twaróg jest żyzną ziemią dla całego ogrodu. Podczas przygotowywania Janek mógł poczuć się jak ogrodnik i przekonać się, że zdrowe jedzenie może być także kreatywną zabawą.

Składniki:

twaróg, śmietana, suszona natka pietruszki, ogórek, marchewka, rzodkiewka, cytryna.

Przepis:

Na talerzu rozkładamy twaróg i smarujemy go łyżką śmietany. Całość posypujemy suszoną natką pietruszki, która tworzy zieloną trawę w naszym ogrodzie.

Z marchewki robimy pień drzewa, a z plasterków ogórka przyczepionych do marchewki powstają zielone liście. Z rzodkiewki wycinamy kwiatka, a z plasterków cytryny układamy drugi kwiatek. Plasterki ogórka rozmieszczone na twarogu tworzą małe krzewy w ogrodzie.

Gotową przekąskę można zjeść w takiej ozdobnej formie albo pokroić wszystkie składniki na mniejsze kawałki i wymieszać.



Jan Kordulewski
kl. 1b

Magiczna Tęcza Mocy"

Składniki:

- Jogurt naturalny lub grecki
- Truskawki
- Ananas lub mango
- Kiwi
- Borówki
- Banan
- Granola
- Opcjonalnie: miód



Przygotowanie:

1. Umyj i pokrój wszystkie owoce na małe kawałki.
2. Przygotuj przezroczysty kubek lub szklanę
3. Układaj warstwami według uznania.
4. Możesz lekko polać miodem.



Jagoda Chlebowska kl. 1c

Amerykańskie smakołyki

Marta Aleksieieva kl. 1c

Składniki:

Kefir: 400-450 ml (lepiej, aby kefir miał temperaturę pokojową).

Mąka: 250 g (może być dowolna: pełnoziarnista, bezglutenowa).

Jajka: 3 szt.

Cukier: 1-2 łyżki stołowe (do smaku).

Olej roślinny: 1-2 łyżki stołowe (biorę olej z awokado lub oliwę z oliwek).

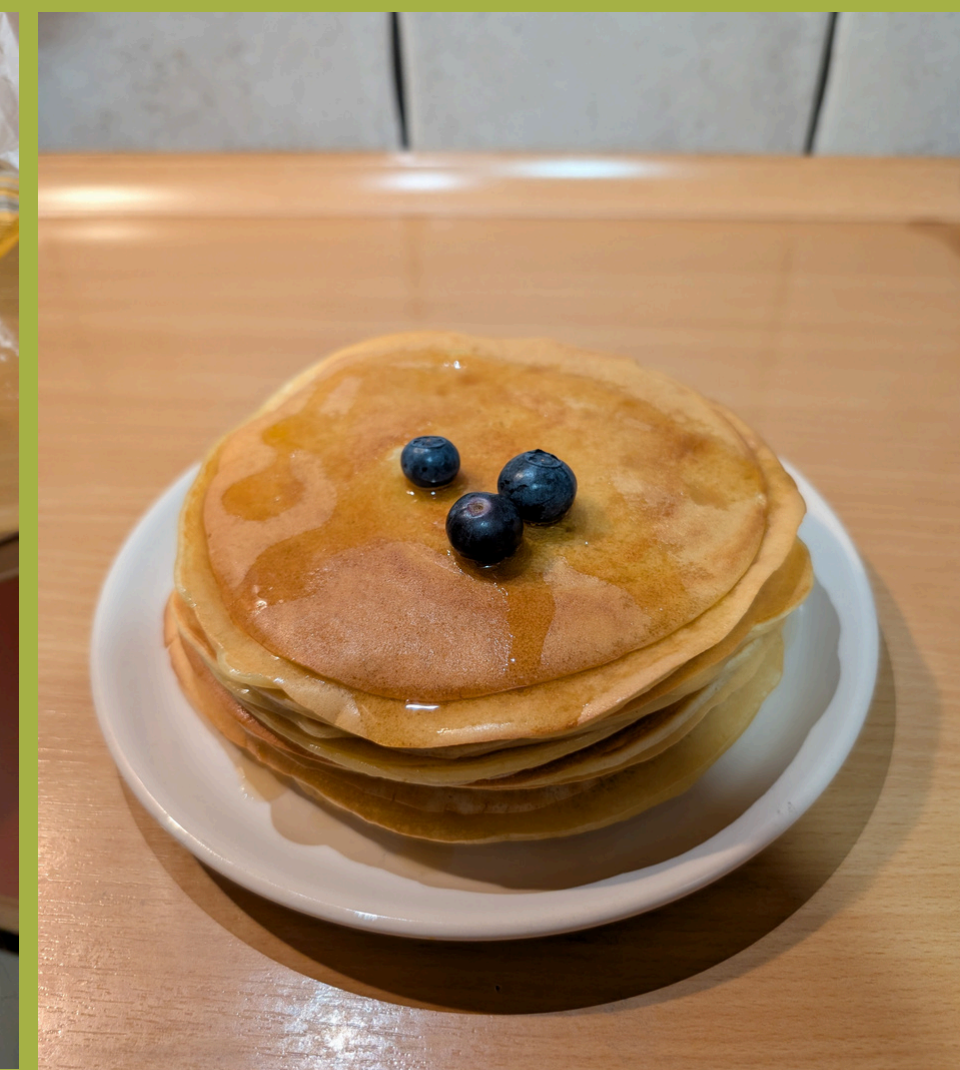
Sól: szczypta.

Soda: 1/3 łyżeczki do herbaty.

Wszystkie składniki wsypujemy do jednej miski i dokładnie mieszamy ciasto trzepaczką.

Smażymy małe naleśniki na naleśnikowej patelni bez oleju, aż utworzą się małe bąbelki i przewracamy.

Zwykle uwielbiamy podawać naleśniki z syropem klonowym, ale można użyć miodu, domowych dżemów i owoców.



Owocowa Królicza Kraina Smaku

Składniki: ananas, winogron, truskawki, jabłko, mandarynka, borówki, banan, kiwi, melisa

Przygotowanie:

- 1. Mycie i krojenie. Owoce dokładnie umyj, obierz (banan, jabłko, mandarynka, kiwi) i przekrój na pół lub w talarki (truskawki, winogron, banan, kiwi).**
- 2. Na dużym talerzu lub drewnianej desce ułóż z przygotowanych owoców kontur głowy królika. Resztę owoców ułóż wokół jako "łąkę".**
- 3. Można skropić sokiem z cytryny i polać płynny miodem.**



Lena Drabiuk kl. 1c

Owocowa Motylkowa Kraina Smaku



Składniki: ananas, winogron, truskawki, jabłko, mandarynka, borówki, banan, kiwi, melisa

Przygotowanie:

- 1. Mycie i krojenie. Owoce dokładnie umyj, obierz (banan, jabłko, mandarynka, kiwi) i przekrój na pół lub w talarki (truskawki, winogron, banan, kiwi).**
- 2. Na dużym talerzu lub drewnianej desce ułóż z przygotowanych owoców kształt motyla.**
- 3. Można skropić sokiem z cytryny i poleać płynny miodem.**



Maja Drabiuk kl. 1c

Tort arbuzowy



Tort arbuzowy

Potrzebujemy:

- 1 duży arbuz
- 1 dojrzały banan
- 2 kiwi
- 2 nektarynki
- truskawki
- winogrona jasne i ciemne
- bratki do dekoracji

Wykonanie:

Wszystkie owoce dokładnie myjemy. Arbuz obrany ze skóry i kroimy na 4 plastry o grubości 2-3 cm. Banana i kiwi obieramy ze skórki i kroimy w plastry.

© BystreDziecko.pl

Nektarynkę kroimy w paski i usuwamy pestkę. Truskawki kroimy na ćwiartki. Kładziemy 1 blat arbuza na talerz. Na nim układamy plasterki banana przykładanym blatem arbuza. W kolejnym przetłuszczeniu to plastry nektarynki i ostatni blat arbuza. Na wierzchu układamy truskawki i winogrona. Dekorujemy jadalnymi kwiatkami i bratkami.

Smacznego!

© BystreDziecko.pl

Zosia Kot kl. 2a

Owocowy jeż i sałatka owocowy szal



Owocowy szal :

Borówka

Truskawka

Banan

Winogron bezpestkowy jasny

Winogron bezpestkowy ciemny

Gruszka

Jabłko

Maślanka truskawkowa

Wszystkie owoce pokrojone w średnią kostkę, zalane maślanką.

Owocowy jeż :

Gruszka, Borówka, Truskawka, Banan, Winogron jasny i ciemny bezpestkowy, Jabłko

Wszystkie owoce pokrojone w kostkę wbijamy na przemian na wykałaczki.

Gruszkę przekrajamy wzdłuż na pół, następnie każda wykałaczkę z owocami wbijamy na gruszkę od góry. Oczy wykonane z Borówki i nałożone na gruszkę.

Julia Kapuśniak kl. 2b



Chrupiące jabłuszka

Przepis:

2 duże jabłka o wyrazistym smaku

8 łyżek mąki pszennej/orkiszowej

4 płaskie łyżki cukru
(może być mniej jeżeli jabłka są już słodkie)

Ok. 1/3 kostki masła

ew. cynamon

Z mąki, cukru i masła zrobić kruszonkę.

Jabłka obrać, pozbawić gniazd nasiennych i pokroić na kawałki

Do foremek do zapiekania włożyć jabłka i posypać kruszonką.

Jabłka można posypać cynamonem. Piec góra -dół na 180°C ok 25-35 min. (w zależności od piekarnika)

Zamiast jabłek można użyć twardych gruszek czy śliwek, można również łączyć różne owoce.



Patrycja Magryta kl. 2b

Marchewkowa Bomba



Składniki:
4 średnie marchewki (2 szklanki startej),
1 i 1/2 szklanki mąki
1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
szczypta soli
przyprawa cynamon 1 łyżeczka
3/4 szklanki oleju roślinnego
3 duże jajka
1 szklanka cukru brązowego
1 cukier wanilinowy

Piekarnik nagrzać do 180 stopni Celsjusza

Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

Do miski przesiej mąkę razem z proszkiem do pieczenia, sodą oraz solą z przyprawą.

W drugiej misce wymieszać (różgą) olej, jajka, cukier, tartą marchewkę, cukier wanilinowy.

Następnie wymieszać za pomocą łyżki z mieszanką mąki.

Masę włożyć do papilotek umieszczonych w formie.

Ustawić na kratce w piekarniku i piec 25 minut



Aleksandra Kuryło kl. 2b

Truskawkowa Chmurka SERNIKOWA



Truskawkowa Chmurka SERNIKOWA

LEKKI DESER BEZ WYRZUTÓW

SKŁADNIKI: (8-10 SZT.)

Masa:

- 200 g twaróg sernikowy
- 150ml śmietanki 30%
- 50g ksylitolu
- 200 g truskawki
- 2 łyżeczki żelatyny + 3 łyżki gorącej wody

Spód:

- 100 g herbatniki
- 50g masła



PRZYGOTOWANIE

1. Spód:

Herbatniki pokrusz, wymieszaj z roztopionym masłem. Wyłóż na dno foremek i wstaw do lodówki na 15 min.

2. Masa:

Truskawki zblenduj. Żelatynę rozpuść w gorącej wodzie. Wymieszaj twaróg, cukier puder i mus truskawkowy, dodaj żelatynę. Ubij śmietankę i delikatnie wmieszaj do masy.

3. Chłodzenie:

Wyłóż masę na spód i wstaw do lodówki na ok. 3 godziny.

Gotowe! Możesz udekorować świeżymi truskawkami.



Truskawkowa Chmurka SERNIKOWA



Smacznego.



Warzywne Sajgonki power



Warzywne Sajgonki power

SKŁADNIKI

- 10–12 arkuszy papieru ryżowego
- 1 duża marchewka
- 1/2 małej kapusty lub kilka liści kapusty pekińskiej
- 1 papryka
- 1 mała cukinia
- 1 mała cebula
- 1–2 ząbki czosnku
- kawałek imbiru około 2cm
- kiełki
- garść makaronu ryżowego (opcjonalnie)
- 2 łyżki sosu sojowego
- sól i pieprz do smaku
- olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj warzywa
 - Marchewkę, paprykę i cukinię pokrój w cienkie paski.
 - Kapustę drobno poszatkuj.
 - Cebulę i czosnek drobno posiekaj.

2. Podsmaż farsz

1. Na patelni rozgrzej 1–2 łyżki oleju.
2. Dodaj cebulę i czosnek, smaż ok. 1 minutę.
3. Dodaj wszystkie warzywa i smaż 4–5 minut.
4. Dodaj sos sojowy, sól i pieprz.
5. Jeśli używasz makaronu ryżowego — ugotuj go wcześniej i dodaj do farszu.

3. Zawijanie sajgonek

1. Namocz arkusz papieru ryżowego w ciepłej wodzie (ok. 10 sekund).
2. Połóż go na desce.
3. Na środku połóż 2–3 łyżki farszu.
4. Zawiań jak naleśnik: najpierw dół, potem boki, potem zroluj.

4. Smażenie

- Rozgrzej na patelni olej.
- Smaż sajgonki ok. 3–4 minuty z każdej strony, aż będą złote i chrupiące



Warzywne Sajgonki



Marcela Kowalczyk
kl. 3a

Wesołe Szarlotki na fali



Składniki (na 6 łódeczek):

- 3 duże jabłka ulubionej odmiany
- odrobina soku z cytryny
- łyżeczka cynamonu
- 4 łyżki miodu
- 2 łyżki masła orzechowego
- około 150 g świeżych owoców (mogą być dowolne: truskawki, maliny, borówki itp.)
- 2-3 łyżki płatków crunch (my mieliśmy z orzechami – pycha!)

1. Jabłka myjemy, kroimy na połówki i wydrążamy środek (może przydać się pomoc rodzica), tak aby pozostały nam łódeczki bez pestek/gniazd nasiennych. Skrapiamy jabłka sokiem z cytryny, aby nie pociemniały.

2. Nasze łódeczki posypujemy cynamonem, smarujemy miodem i pieczemy w piekarniku w temperaturze 180-200 stopni przez około 15 minut, aż skórka jabłek zacznie się marszczyć, a miód - zacznie się karmelizować (pyyycha! :))

3. Upieczone łódeczki wyciągamy z piekarnika (uwaga - blacha i łódeczki są gorące, więc znów przyda się ktoś dorosły!) i ostrożnie smarujemy odrobiną masła orzechowego.

4. Czas na załadunek - na pokładzie każdej łódeczki układamy "ładunek" - pokrojone świeże owoce. Miód i masło orzechowe pomogą utrzymać ładunek na pokładzie.

5. Całość posypujemy płatkami crunch, co nada łódeczkom chrupkości i szarlotkowego charakteru.



Jakub Makowski kl. 3a

FitOwsiki



1 kostka masła
1 jajko
1,5 szklanki mąki
0,5 łyżeczki soli
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1 szklanka pokrojonych orzechów ziemnych
0,5 szklanki płatków owsianych
3 łyżki otrębów
3 łyżki ziaren słonecznika
garść suszonej żurawiny
1,5 tabliczki czekolady deserowej
Wszystkie składniki połączyć w dużej misce. Następnie wyrobić ciasto i formować z niego placuszki. Ciasteczka należy piec do momentu aż uzyskają złoty kolor.



Paweł Wiśniewski kl. 3a