

Wiem, co jem - Zdrowe i pożywne śniadanie dla ucznia

GOFRY OWSIANE

Składniki:

2,5 szkl. wody, 3 szkl. płatków owsianych.

Wykonanie:

Składniki zmiksować dokładnie w blenderze. Następnie dobrze rozgrzać gofrownicę. Każdy gofr piec ok. 6-8 minut. W miarę upływu czasu, przygotowana w dzbanku mieszanka ciasta gęstnieje. Wówczas należy dodać troszkę wody. Uwaga: Do ciasta, oprócz powyższych składników można dodać 1/2 szkl. orzechów włoskich.

PORANNE DANIE Z KASZY

Składniki:

½ szkl. kaszy jaglanej, 2 szklanki wody, ¼ łyżeczki soli, ¼ szkl. wiórek kokosowych, ¼ szkl. pokrojonych daktyli lub rodzynek, 1 dojrzały banan, 1 słodkie jabłko, 1/2 łyżki miodu lub cukru trzcinowego.

Wykonanie:

Do gotującej się, osolonej wody wrzucić kaszę i gotować na niewielkim ogniu, pod przykryciem ok. 10 min. Pod koniec gotowania wrzucić do kaszy wiórki kokosowe i daktyle. Wymieszać i pozostawić jeszcze 2 minuty na słabym na ogniu mieszając od czasu do czasu. Zdjąć z ognia. Dodać pogniecionego widelcem banana, miód i starte na tarce o grubych oczkach jabłko. Wymieszać. Podawać najlepiej ze śmietanką z orzechów nerkowca lub naturalnym sokiem owocowym. Uwaga! Kaszę jaglaną w innej wersji można zastąpić brązowym ryżem lub kaszą kukurydzianą.

PASTA Z CIECERZYCY

Składniki:

1 opakowanie ciecierzycy 400 gram, 1 słoik koncentratu pomidorowego, 1 słoik pasty pesto rosso, 7 średnich cebulek, sól, pieprz, pieprz ziołowy, olej rzepakowy.

Wykonanie:

1 opakowanie ciecierzycy 400 gram wsypujemy do dużego garnka i zalewamy wodą w stosunku 1-ciecierzycy do 3-woda (woda najlepiej mineralna/źródłana z butelki 5L) i moczymy przez noc w wodzie. Ugotowaną ciecierzycę wsypać do blendera i zmiksować. Przełożyć z miksera rozdrobnioną ciecierzycę do dużej miski, dodać podduszoną na oleju cebulę, dodać przyprawę, koncentrat i pastę pesto. Dokładnie wymieszać, aż pasta nabierze jednolitego koloru. Gdy masa będzie zbyt sucha dodać odrobinę oleju rzepakowego.

GRANOLA

Składniki:

4 szklanki płatków owsianych górskich, ½ szklanki wiórków kokosowych, ¾ szklanki migdałów lub innych orzechów, ¾ łyżeczki soli, ½-1 szklanki nasion (siemię, sezam, słonecznik), 3-4 łyżki miodu, ¼ szklanka oleju, ¼ szklanka wody

Wykonanie:

Pierwszych pięć składników połączyć w misce. W blenderze (lub kubku) wymieszać miód, olej i wodę. Płyn wlać do suchych składników i bardzo dobrze wymieszać (dolepić płatki). Rozłożyć na blachę na wysokość do 2 cm. Suszyć w piekarniku co chwilę mieszając, początkowo w temp. 180°C przez około 20 minut, następnie zmniejszyć do 130°C i dosuszyć. Przechowywać w szczelnym pojemniku. Podawać najlepiej z mlekiem sojowym.

PŁATKI OWSIANE NA GĘSTO Z JABŁKAMI

Składniki:

1/2 szkl. płatków owsianych zwykłych, 2 łyżki wiórków kokosowych, 1/2 szkl. wody, 1/2 szkl. mleka sojowego lub orkiszowego lub ryżowego, szczypta soli, 1 jabłko, 1 banan, 1 łyżka jogurtu lub miód, cynamon

Wykonanie:

Do zimnej wody i mleka wsypać płatki owsiane z wiórkami kokosowymi. Na małym ogniu doprowadź do wrzenia, ciągle mieszając. Posolić. Pogotować płatki przez około 5-7 minut. Odstawić. Nałożyć na talerz. Polać łyżką jogurtu owocowego lub płynnego miodu. Obok wyłożyć przygotowane starte na grubej tarce jabłko i pokrojonego w kostkę banana. Posypać cynamonem.

PASTA ZE SŁONECZNIKA GOTOWANEGO

Składniki:

1 szkl. Słonecznika, 1-2 cebule, olej, sól, pieprz

Wykonanie:

Cebulę pokroić i poddusić na oleju. Słonecznik gotować około 10 minut. Odcedzić. Połączyć składniki. Zmiksować całość w blenderze, doprawiając do smaku. W razie potrzeby dolać oleju.

PASTA Z MIGDAŁÓW

Składniki:

1 szkl. migdałów, 2 cebule, 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego, olej, sól lub bulion, pieprz, pęczek koperku, odrobina wody do miksowania

Wykonanie:

Migdały zmielić w blenderze. Dodać podduszoną na oleju cebulę, wodę i przyprawy. Na koniec wymieszać łyżką z posiekanym koperkiem. Podawać do pieczywa.

WSZYSTKO O MARCHEWCE!

Marchewka pochodzi z Azji, zaś w Europie rozpowszechniła się dopiero w XIX wieku. Swoją pomarańczową barwę zawdzięcza karotenowi, czyli prowitaminie A. Bogata jest również w witaminy B1, B2, PP, K i C oraz błonnik.

Ciekawostki na temat marchewki!

- Prowitamina A zawarta w marchwi, zamieniana w wątrobie w witaminę A wspaniale działa na nasz wzrok, a szczególnie na widzenie w ciemności!
- Aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na witaminę A, wystarczy zjeść 10 dag marchewki, a taka przyjemność to jedynie 10 kcal.
- Picie soku z marchwi reguluje pracę żołądka, utrzymuje w zdrowiu wątrobę oraz wzmacnia nasze paznokcie i włosy.
- Marchewka może być tanim kosmetykiem nawilżającym! Wystarczy utrzeć ją z dodatkiem jabłka, nałożyć na twarz na 20 minut, a następnie zmyć ciepłą wodą – nic prostszego!
- Z marchewki możemy zrobić nie tylko surówkę. Możemy jej użyć do zrobienia pysznych placków oraz ciast!

Zapraszam do kącika kulinarnego!

MARCHEWKOWE BABECZKI

Ciasto:

- 1,5 szklanki mąki pszennej
- 3/4 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3/4 szklanki oleju
- 1/2 szklanki cukru
- 2 jajka
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka przyprawy do piernika
- szczypta soli
- 2 szklanki startej na drobnych oczkach marchewki



Lukier:

- 1/2 szklanki cukru pudru
- sok z połowy cytryny
- dwie łyżki gorącej, przegotowanej wody

Najpierw miksujemy cukier z olejem i dodajemy po 1 jajku. Potem stopniowo dodajemy mąkę i resztę składników. Na końcu dodajemy startą marchewkę. Dobrze jest odcisnąć trochę soku z marchewki żeby babeczki nie były za mokre.

Ciasto nakładamy do papilotek do 2/3 wysokości i wkładamy do nagrzanego piekarnika do 180 stopni i pieczemy ok. 20-30 minut. Gotowe babeczki studzimy. W międzyczasie robimy lukier.

Smacznego 😊