

# VIII PRZEGLĄD KULINARNY „PRZEDSZKOLAKI GOTUJĄ – ŻYWIENIE DLA ODPORNOŚCI”



SAMORZĄDOWE PRZEDSZKOLE NR 104  
IM. MAŁEGO KSIĘCIA



### KREM CZEKOLADOWY MARCELA

- pół kostki masła
- 2 dojrzałe banany
- 3 łyżki kakao
- garść zmielonych orzechów włoskich
- dojrzałe awokado

wszystkie składniki wkładamy do malaksera i rozdrabniamy . Można również rozdrobnić wszystko widelcem. Smacznego ☺



### **PYSZNY PUDDING**

Składniki na 8 porcji: 2 szklanki mleka kokosowego, 6 łyżek nasion chia, puszka pulpy mango, 300 g truskawek, 3 łyżki miodu lub syropu klonowego

Wykonanie:

Do mleka kokosowego wsypać nasiona chia i wymieszać. Odstawić na 15 min; po tym czasie dodać miód, wymieszać i odstawić do lodówki na 5-6 godzin lub całą noc, aby zgęstniało. Po zgęstnieniu przelać pudding z chia do pucharek i równomiernie dodać warstwę pulpy mango i zmiksowanych truskawek.



### **PYSZNY DESER MOC WITAMIN**

Do deseru potrzebujemy takich składników jak arbuza, banan, winogrono, mandarynka, gruszka, biszkopt oraz jogurt kremowy, wszystkie owoce kroimy w kostkę po skrojeniu owoców dodajemy jogurt i mieszamy wszystko razem na koniec posypujemy biszkoptem i gotowe smacznego.



### **JAGODOWA JAGLANKA**

1 szklanka mrożonych jagód  
ok 6-8 łyżek ugotowanej kaszy jaglanej  
½ banana

1 szklanka mleka kokosowego  
½ łyżki masła orzechowego (opcjonalnie)

1 łyżka jogurtu kokosowego

do dekoracji: dowolne owoce, orzechy  
Wszystkie składniki umieścić w blenderze i  
zmiksować, powinna powstać gładka i aksamitna  
masa.

Przelać do miski i udekorować.



"Sotka" z placuszkami serowo-bananowych  
z rodzynkami, kivi, borówkami i paetą,  
z awokado, miodu i kakao

- ser biały - 2 łyżki
- banan - 3/4
- jajko - 1 szt
- mąka - 2 łyżki
- rodzynki - 1 łyżka

Dekoracja:

awokado (okładka), kivi + borówki (oczy), banan (uszki, nos),  
rodzynki (pierzcha), szpinak + naleśniku (gąsienki), paeta z 1/2 awokado,  
1 łyżeczki miodu i 1 łyżeczki kakao (nogi), cukier puder (tęcza)

- + Ser biały z bananem rozgniatamy widelcem.
- + Do porobionej masy dodajemy jajko, mąkę i całość dokładnie mieszamy.
- + Na koniec dodajemy rodzynki i delikatnie mieszamy.
- + Porobioną masę nakładamy łyżką (niekiedy wg uznania) na średnio rozgrzaną patelnię (wymarowaną np. olejem).
- + Smażymy do złoczenia.

Wychodzi ok. 12 szt (małych).

Najlepiej udekorowane.



### **PRZEPIS NA PYSZNE ZDROWE SZASZŁYKI OWOCOWE**

Dowolne ulubione owoce w naszym przypadku banany, jabłka, gruszki, mandarynki i borówki amerykańskie. Kroimy na kawałki wielkości takiej jakie nam odpowiadają i lubimy. Nabijamy w dowolnej ulubionej kolejności na patyczki do szaszłyków i pyszna zdrowa przekąska gotowa. Po przygotowaniu zajadamy się do woli  
Przepis można modyfikować do woli również o warzywa



### **BROKUŁOWE DRZEWKO**

**Składniki:** 1 brokuł, 2 pieczarki, garść suszonej żurawiny,  
1 opakowanie ciasta francuskiego,  
1 jajko, sól, suszona natka z pietruszki

#### **Sposób przygotowania:**

Brokuła pokroić, gotować w posolonej wodzie 3 minuty. Odcedzić. Namoczyć żurawinę. Również odcedzić. Obrąć pieczarki i przekroić na połowę. Ciasto francuskie pokroić na paski szerokości 5 cm i zwinąć każdy z osobna, następnie wszystkie razem tworząc pień z gałęziami i korzeniami.

Roztrzepać jajko i za pomocą pędzelka posmarować ciasto francuskie. Kawałki brokuła umieścić na gałęziach, pieczarki na korzeniach naszego drzewka, posypać je natką z pietruszki. Drzewko udekorować za pomocą żurawiny. Piec w nagrzanym piekarniku 20 minut w temperaturze 220 stopni C. Podawać na zimno lub ciepło





50G MIGDAŁÓW  
 80G MIODU  
 100G OLEJU KOKOSOWEGO  
 50G PESTEK DYNI  
 50 BANANÓW  
 20G KOKOSÓW  
 50 ORZECHÓW  
 20 ANANAS - PARAGA  
 200G PŁATKÓW

### CIASCZKA MUSLI

*Do przygotowania tej zdrowej przekąski nie musimy wykorzystywać wszystkich składników.*

*Sprawdźmy to co mamy akurat w domu i próbujmy tworzyć nowe kompozycje*

1. Wsypujemy do miski płatki owsiane
2. Dodajemy olej kokosowy
3. Wlewamy miód i powoli mieszamy
4. Następnie dodajemy migdały, płatki kokosowe, pestki dyni, suszone banany, suszone ananasy, papaję oraz inne orzechy.
5. Całość mieszamy do uzyskania lepkiej konsystencji.
6. Ciasto wkładamy do foremek tążką  
Teraz możemy wybrać odpowiednie foremki:
  - koła jeśli chcemy zrobić ciastka
  - jeśli chcemy zrobić batony, wycinamy nożykiem kształt prostokątów.
  - Możemy zrobić też inne formy : trójkąty, jajeczka

Kiedy nasza przekąska jest gotowa, rodzice wkładają ją do piekarnika na 25 minut –

temperatura 170 stopni .

*Ciasteczka musli to idealna, szybka, słodka przekąska, którą za każdym razem możemy*

*wykonać na inny sposób i nadać im nowy smak.*



### **ŻELKI CYTRYNOWE**

Szklanka wody

25g żelatyny (około pół opakowania)

Sok z dwóch cytryn

Parę łyżek miodu do smaku

Żelatynę dodać do wody, aż napęcznieje. Postawić na kuchence i podgrzać aż żelatyna się rozpuści.

Dodać miód. Gdy składniki się połączą odłożyć do ostudzenia na około 15 minut. Po tym czasie dodać sok z cytryny. Miksturę przelać do nasmarowanych tłuszczem foremek, bądź miseczek, a po stężeniu pokroić na małe żelki.

Smacznego!



### **PRZEPIS NA 'BOMBĘ'**

Składniki:

-1 kiwi

-1 banan

-1 szklanka wody niegazowanej

Przygotowanie:

Owoce obrać ze skórki, pokroić na duże kawałki, włożyć do kielicha blendera, dolać wodę, zmiksować na koktajl.

Rozlać do szklanek i delektować się przepyszna bomba witaminową.



### **„ODŻYWCZY KOKTAJL Z KIWI , ANANASA I POMARAŃCZY ”**

**Koktajl z kiwi, ananasa i pomarańczy to niezwykle smaczna bomba witamin. Dostarcza sporo witaminy C, która wspiera nasz układ odpornościowy☺**

**Składanki :** ananas – 1 szt, kiwi – 2 szt, pomarańcza – 2 szt , woda ½ szklanki

#### **Przygotowanie :**

Kiwi obrać i pokroić w kostkę. Ananasa pokroić na kawałki. Pomarańcze obrać , porozdzielać na kawałki. Do blendera lub miksera dodać miąższ kiwi, cząstki ananasa i pomarańczę oraz ewentualnie świeże listki ziół.

Zmiksować na jednorodny koktajl. Dolać ½ szklanki wody, żeby nie był taki gęsty. Rozlać do 2 szklanek, ewentualnie ozdobić świeżymi listkami ziół.



### **SMOOTHIE**

Mateusz zrobił zdrowe smoothie.

Składniki:

pół avocado,

jabłko, banan,

łyżka siemienia lnianego

mleko roślinne.

życzymy smacznego :)



### NASZ KOKTAJL NA ODPORNOŚĆ ELAOLA

200 g wody, 300 g jogurtu naturalnego, 100 g mrożonych truskawek, 100 g mrożonych malin, 100 g porówek, 100 g bananów, 100 g ananasa .

Wszystkie składniki zmiksuj przez chwilę w blenderze.  
Nalej do szklanki lub kubka i stwórz piękne smoothie/koktajl elaola.





### **KOKTAJL SZPINAKOWO OWOCOWY**

**Składniki:** 300 g świeżego szpinaku, 1 jabłko, 1 pomarańcza, 1 banan, 1 kiwi, 300 ml wody  
Owoce i szpinak dokładnie myjemy. Owoce kroimy na małe kawałeczki.

Do blendera wrzucamy szpinak i pokrojone owoce. Dolewamy wodę. Blendujemy na gładko.

Koktajl jest szybką, łatwą i smaczną potrawą idealną na drugie śniadanie lub podwieczorek. Słodki smak oraz zielony kolor zachęca dzieci do spożycia:).



### **SMOOTHIE**

#### **Składniki**

- 5 pomarańczy
- 2 mango
- 2 banany
- 4 kiwi
- ½ cytryny

#### **Sposób wykonania**

Wyciskamy sok ze świeżych pomarańczy a pozostałe owoce blendujemy. Mieszamy je razem i przelewamy do szklanek. Brzegi szklanek możemy udekorować plasterkami owoców.

Przepis jest prosty i można go wykonać w każdej chwili z owoców lub jarzyn które mamy akurat w domu lub z owoców które lubimy. **SMACZNEGO**





### **KOKTAJL TRUSKAWKOWO- BORÓWKOWY**

Składniki:

350 g truskawek

100 g borówek amerykańskich

sok z połowy limonki

3 łyżki miodu

3 łyżki śmietanki 30%

1/2 szklanki mleka

Sposób wykonania:

Truskawki oczyszczamy z szypułek i wrzucamy do miski.

Dodajemy borówki, sok z limonki, miód, śmietankę i mleko. Całość miksujemy blenderem na gładki koktajl.

Jeżeli koktajl jest dla nas za gęsty, dodajemy mleka.



**CIASTO MARCHEWKOWE**

# KONIEC

VIII PRZEGLĄD KULINARNY „PRZEDSZKOLAKI GOTUJĄ –  
ŻYWIENIE DLA ODPORNOŚCI”



SAMORZĄDOWE PRZEDSZKOLE NR 104  
IM. MAŁEGO KSIĘCIA