

# CIEKAWY PROPOZYCJE KULINARNE

**Witam, Drogie Wychowanki i Drodzy Wychowankowie.**

Dziś mam dla Was propozycje kulinarne, niekoniecznie dietetyczne, ale na pewno smaczne.

Zaczynamy.

## 1. Domowe lody jogurtowo - owocowe

### **- składniki:**

- 300g mrożonych owoców,
- 200g jogurtu greckiego,
- 2 łyżki miodu

Wszystkie składniki zmiksuj do utrzymania gładkiej masy, lody są od razu gotowe do spożycia.

## 2. Ciasto marchewkowe

### **- składniki:**

- 1 szklanka mąki ciemnej,
- 3/4 szklanki olej,
- 4 jaja,
- 4 szklanki startej marchewki,
- 1 szklanka cukru trzcinowego,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- cukier wanilinowy,
- cynamon,
- 1 mały mus jabłkowy dla dzieci

Połącz mąkę, proszek do pieczenia i cynamon, marchewkę połącz z jajami i cukrem oraz olejem i muszem jabłkowym, dodaj mąkę i wymieszaj, przelej ciasto do formy, pieczemy około 30 min. w temperaturze 175 stopni.

### 3. Przepis na ptysie

#### **- składniki:**

- 3/4 szklanki mąki,
- 1/2 szklanka wody,
- 4 łyżki masła,
- 3 jaja,
- szczypta soli,
- dowolny krem

Wlej wodę do rondelka, dodaj sól i masło, gdy woda zacznie wrzeć dodajemy mąkę i szybko mieszamy do momentu, aż zrobi się gęste i twarde, gdy ostygnie dodajemy jaja, ciasto przelej do rękawa cukierniczego i na blaszce rób kleksy z ciasta, pieczemy 20 minut w temperaturze 180 stopni, jeszcze ciepłe nadziewamy dowolnym kremem, możemy jeszcze udekorować cukrem pudrem.

### 4. Chrupiące gofry

#### **- składniki:**

- 2 i pół szklanki mąki,
- 2 i pół szklanki mleka,
- 4 jaja,
- 1/3 szklanki cukru,
- 100g masła,
- opakowanie proszku do pieczenia,
- szczypta soli

Rozpocznij od rozpuszczenia masła, mąkę połącz z proszkiem do pieczenia, żółtka ubij z cukrem, dodaj mąkę, mleko, masło i olej, wymieszaj mikserem, białka ubij z odrobiną soli i dodaj do masy, delikatnie wymieszaj, po 30 minutach możemy przejść do pieczenia gofrów, po upieczeniu dekoracja dowolna.

## 5. Placuszki jogurtowe na śniadanie

### **- składniki:**

- 1 banan,
- 2 jaja,
- 4 łyżki jogurtu,
- 8 łyżek mąki,
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- tłuszcz do smażenia

Banana ugnieć widelcem, dodaj resztę składników,  
wymieszaj, smaż na rozgrzanym oleju z dwóch stron, aż się zarumienia.

## 6. Brownie

### **- składniki:**

- 200g ciemnej czekolady,
- 2 jaja,
- 1/3 szklanki mąki,
- 1/3 szklanki miodu

Czekoladę rozpuszczamy, jajka ubijamy jak na omlet,  
dodajemy do nich czekoladę i miód i ubijamy,  
dodajemy mąkę,  
przelewamy do foremki i pieczemy 15 minut, temperatura 180 stopni.

## 7. Ciasteczka owsiane

### **- składniki:**

- 2 banany,
- 1 szklanka płatków owsianych górskich,
- 1 łyżka miodu,
- 1 łyżka żurawiny,
- 1 łyżka orzechów

Banany ugniatamy, orzechy siekamy,  
dodajemy wszystkie składniki i ugniatamy rękoma do połączenia składników,  
na blachę układamy porcje masy,  
pieczemy 15 minut w temperaturze 180 stopni.

## 8. Pasta jajeczna

### **- składniki:**

- 6 jaj,
- 2 łyżki masła,
- 1 łyżeczka musztardy,
- 1 łyżeczka śmietany,
- 1 łyżka oliwy,
- sól, - pieprz,
- pęczek szczypiorku

Ugotowane i obrane jaja ugniatamy widelcem, dodajemy resztę składników, na koniec pokrojony szczypiorek i mieszamy.

## 9. Zupa czosnkowa

### **- składniki:**

- 1 główka czosnku,
- 500g pieczarek,
- 5 dużych ziemniaków,
- 1 liść laurowy,
- ziele angielskie,
- sól, pieprz,
- oliwa z oliwek,
- woda

Ziemniaki obieramy i kroimy w kostkę, pieczarki kroimy, razem obsmażamy je na oliwie, przetrzucamy do garnka i zalewamy wodą, dodajemy pokrojony czosnek i przyprawy, gotujemy pół godziny, następnie blendujemy i gotowe.

## 10. Masło szczypiorkowe

### **- składniki:**

- 200g masła,
- pęczek szczypiorku,
- sól do smaku

Szczypiorek pokroić, połączyć z miękkim masłem, doprawić.

## 11. Pudding chia

### - składniki:

- 1/2 szklanka mleka,
- 1/2 szklanka jogurtu naturalnego,
- 2 łyżki nasion chia,
- 1 łyżka miodu,
- owoce do dekoracji

Połącz wszystkie składniki, wstaw do lodówki,  
po 2 godzinach wymieszaj, zostaw na noc, rano pudding będzie gotowy.

## 12. Makaron z pesto z bazylii

### - składniki:

- opakowanie ugotowanego makaronu,
- 2 garści świeżej bazylii,
- 2 ząbki czosnku,
- oliwa z oliwek,
- sól, pieprz do smaku

Bazylię, czosnek i przyprawy zblendować z oliwą, połączyć z makaronem.

### **A teraz czas na herbatę:**

- 1. Zielona** - bogata w antyoksydanty, obniża poziom cholesterolu we krwi, parzona krótko ma działanie relaksujące, mocna i zimna pobudza.
- 2. Biała** - jest najbogatsza w antyoksydanty, pomaga w obniżeniu ciśnienia tętniczego krwi, ma działanie antybakteryjne.
- 3. Rooibos** - ma działanie łagodzące na podrażnienia skóry, wywiera działanie kojące, ułatwia zasypianie, pomaga przy dolegliwościach żołądkowych i trawiennych.
- 4. Oolong** - zwiększa tempo przemiany materii, stymuluje spalanie tkanki tłuszczowej, pomaga zapobiegać rozwojowi niektórych komórek nowotworowych.
- 5. Czarna** - obniża ryzyko zachorowań na choroby serca, reguluje poziom cukru we krwi, ma działanie przeciwzapalne.

Poza tym polecam różne rodzaje herbat ziołowych.

Pozdrawiam

Katarzyna Jankowska