



KUCHCIKOWO

czyli jak dzieci z przedszkola im. Jasia i Małgosi
w Gorzowie Wlkp. gotują pysznie i zdrowo



KAŻDY PRZEDSZKOLAK
WAM POWIE,
ŻE NAJWAŻNIEJSZE JEST
ZDROWIE.
DZIECI Z PRZEDSZKOŁA
MIEJSKIEGO NR 10
W GORZOWIE WLKP.
ZDROWIE NA TALERZU
PPROMUJĄ I WŁASNYMI
PRZEPISAMI WAS OBDARUJĄ.



NABYTE UMIEJĘTNOŚCI WYKORZYSTALIŚMY,
W KONKURSACH KULINARNYCH UDZIAŁ BRALIŚMY
I BARDZO DOBRZE SIĘ BAWILIŚMY



Pudding chia z owocowym musem

Potrzebne produkty porcja dla 4 osób:

Mleko (kokosowe/roślinne), chia, pulpa mango/mus malinowy, miód.

Do naczynia wlej 200 ml mleka kokosowego, dodaj 200 ml pulpy mango oraz 2 łyżki nasion chia. Wszystko razem dokładnie wymieszaj, aby nasiona równomiernie pokryły się płynem. Masę włóż do lodówki na 15 minut, po czym ponownie wymieszaj. Tak przygotowany pudding przełóż do 4 miseczek i odstaw do lodówki na co najmniej kilka godzin lub całą noc. Gdy pudding chia zgęstnieje, jest gotowy do jedzenia.

Smacznego !



Banany w polewie, porcja dla 4 osób

Potrzebne produkty

2 banany, rozpuszczona gorzka czekolada, posy
(orzeszki/wiórki)

Obierz i pokrój banany na 4 połówki, rozpuść czekoladę w
kąpieli wodnej, a następnie polej nią banany. Na końcu
posyp je wiórkami kokosowymi lub posiekanymi
orzechami. PYCHA 😊



Ciasteczka owsiane porcja dla 4 osób

Potrzebne produkty:

płatki owsiane 200 g, suszona żurawina 140 g, nasiona słonecznika 50 g, siemę lniane 50g, 1 jajko, olej rzepakowy 100g, szczypta soli.

Aby przygotować ciasteczka, w dużej misce połącz suche składniki (płatki owsiane, nasiona słonecznika, siemę lniane, żurawinę), następnie dodaj jajko oraz olej. Wszystko razem dobrze wymieszaj. Z tak przygotowanej masy uformuj ciasteczka, ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, zachowując odstęp, ponieważ ciasteczka się rozplyną. Piecz w nagrzanym piekarniku w temperaturze 170/180 stopni i piecz przez około 15/20 minut, aż ciasteczka się zrumienią na złoty kolor. Ostudź ciasteczka przed podaniem.



Warzywne kanapki

Potrzebne produkty szynka, jajko, papryka, ogórek kiszony, pomidor, liście szpinaku

Do przygotowania zdrowych kanapek dla 4 osób przygotuj, 4 kromki chleba razowego. 1 większy lub 2 mniejsze pomidory, 2 ogórki kiszane, pół czerwonej papryki, 2 jajka,

pomidor, kiszony ogórek oraz jajko pokrój w plastry, paprykę pokrój w paski. Na kromki chleba połóż po trochu lub według uznania przygotowane składniki, kanapki można udekorować liśćmi szpinaku.



Smaczna i prosta sałatka z ogórków kiszonych

Potrzebne składniki:

4 sztuki ogórków kiszonych, 1 średnia papryka, 1 cebula, oliwa 2 lub 3 łyżki, szczypta pieprzu.

Cebulę obierz i pokrój w piórka, paprykę umyj, obierz z nasion i pokrój w drobne paski, ogórki pokrój w plasterki lub, jeśli wolisz, również w drobne paski.

Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj, dodaj oliwę i pieprz do smaku i ponownie wymieszaj. Sałatkę odstaw na co najmniej pół godziny do lodówki, aby się przegryzła.



Mleczny koktajl

Potrzebne produkty: 500 ml mleka, 3 banany, 200 g świeżych lub mrożonych malin, 200 g świeżych lub mrożonych borówek.

Do wysokiej miski wrzuć wszystkie owoce, zalej całość mlekiem i miksuj blenderem ręcznym na wysokich obrotach do uzyskania jednolitego napoju. Możesz też użyć blendera kielichowego.



Najlepsza pizza na świecie z tej porcji daje 2 cienkie lub 1 grubą pizzę.

- ***Składniki:****

- 500 g mąki pszennej
- 1 opakowanie suszonych drożdży
- 1 szklanka ciepłej wody
- 3 łyżki oliwy z oliwek lub oleju
- szczypta soli, 1 łyżeczka cukru
- 1 słoiczek koncentratu pomidorowego
- 150 g szynki, 150 g pieczarek, 250 g startego sera żółtego, papryka, ocet

- ***Przygotowanie ciasta:****

1. Przesiać mąkę do miski.
2. Z 250 ml wody odlać 100 ml, dodać drożdże i cukier, odczekać aż drożdże się aktywują.
3. W pozostałej wodzie rozpuścić sól i dodać do mąki.
4. Dodać roztwór drożdży, oliwę, wyrobić ciasto i odstawić do wyrośnięcia na 2 godziny.
5. Przygotować blachę i rozwałkować ciasto.
- 6.

- ***Sos pomidorowy:****

Wymieszać koncentrat, cukier, ocet, przyprawy i zioła.

- ***Pieczenie:****

1. Rozgrzać piekarnik do 250°C.
2. Na ciasto nałożyć sos, szynkę, pieczarki, paprykę i ser.

Piec przez 11 minut na dolnej półce piekarnika.



PYSZNE PIERNICZKI BEZ DODATKU CUKRU

Potrzebne składniki:

- 500 g mąki pszennej (np. tortowej)
- 3 jaja
- 250 g naturalnego miodu
- 100 g masła
- łyżka ciemnego kakao
- płaską łyżeczkę sody oczyszczonej
- przyprawę do piernika (jeśli jej nie masz, użyj cynamonu, kardamonu, imbiru)
- Pierwszym etapem jest podgrzanie masła, kakao, miodu oraz wszystkich przypraw w niewielkim garnku przez kilka minut. Składniki należy mieszać, nie doprowadzając do wrzenia. Następnie mąkę z sodą przesiewa się do miski i dodaje jaja. Do tak przygotowanej bazy wlewa się lekko ciepłą masę z przyprawami. Całość wyrabia się mikserem na wolnych obrotach lub ręcznie, aż do uzyskania jednolitego ciasta.
- Gotowe ciasto przykrywa się folią i umieszcza w lodówce na od jednej do trzech godzin. Po schłodzeniu należy rozgrzać piekarnik do 170 stopni (opcja góra/dół) i przygotować blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Formowanie i pieczenie pierników
- Z ciasta odrywa się porcje, lekko podsypuje mąką i rozwałkowuje na cienki placek o grubości około 1 centymetra. Następnie wykrawa się dowolne kształty przy pomocy foremek. Pozostałe ciasto można ponownie połączyć z kolejną porcją i powtórzyć czynność, co pozwala ograniczyć ilość dodawanej mąki.
- Pierniczki piecze się przez dziesięć minut — czas można nieco wydłużyć, jeśli ciasteczka są grubsze. W trakcie pieczenia pierniczki lekko rosną. Po upieczeniu i ostudzeniu są chrupiące, jednak z czasem miękną.

