

CIASTECZKA OWSIANE Z BAKALIAMI

Autor: EMILIA BIELAK

Grupa IV KRECIKI

Składniki:

- a) paczka płatków owsianych
- b) mała paczka łuskanego słonecznika
- c) mała paczka żurawiny
- d) mała paczka rodzynek
- e) mała paczka migdałów
- f) pół szklanki wody
- g) 3-4 łyżki miodu

Wykonanie:

Płatki owsiane zmielić na drobniejsze (wsypać do dużej miski) wsypać wszystkie bakalie i wymieszać całość na sucho. Następnie dodać wodę, która połączy składniki oraz miód, który zespoli je jeszcze bardziej i nada przyjemnej, delikatnej słodyczy. Ciasteczka formować wedle uznania. Jeśli ciasteczka mają kształt płaski (np. płaskich kotlecików mielonych) w tej formie potrzebują być pieczone ok. 40 min w temp. 160 stopni C. Zawartość mieszanki składników na ciasteczka owsiane można komponować według własnych upodobań.



SALATKA GYROS

Autor: HENRYK KAPUSTKA

Grupa I SŁONECZKA

Składniki i przepis

Pół piersi z indyka pokroić w drobną kostkę, wymieszać z przyprawą gyros i usmażyć na patelni. Usmażone kawałki indyka ułożyć na dnie salaterki, polać keczupem, a następnie ułożyć na niej warstwowo: niewielką cebulę pokrojoną w plasterki, duży słoik ogórków konserwowych pokrojonych w kosteczkę, puszkę kukurydzy i dwie papryki czerwone pokrojone w kostkę. Całość polać małym kubeczkiem jogurtu naturalnego wymieszanym z majonezem w proporcji 1:1 i położyć na wierzch ostatnią warstwę sałatki - malutką kapustę pekińską lub pół większej drobno poszatowanej.

Smacznego!



„TORTILLE PEŁNE WARZYW”

Autor: JAKUB KAPUSTKA

Grupa: IV KRECIKI

PRZEPIS:

Na tortillę położyć po dwa plastry sera żółtego i szynki lub salami, po czym dodać pokrojone świeże warzywa: pieczarki, sałatę lodową, kapustę pekińską, paprykę, ogórek, kukurydzę, cebulę lub inne warzywa, które lubimy.

Im więcej warzyw i bardziej kolorowe, tym lepiej. Następnie zawinąć warpa jak naleśniki i przez kilka minut opiekąć w tosterze/opiekaczu. SMACZNEGO!



ZIELONY KOKTAJL WITAMINOWY

Autor: JAŚMINA I ROZALIA DEC

Grupa I SŁONECZKA I V MOTYLKI

Składniki: szklanka mleka owsianego, 2 banany, 2 pomarańcze, jabłko, 2 garści szpinaku, 3 garści jarmużu. Wszystko razem zmiksować



KULKI MOCY

Autor: JAŚMINA I ROZALIA DEC

Grupa I SŁONECZKA I V MOTYLKI

Składniki: daktyle (zalać wrzątkiem i odstawić do napęcznienia), różne orzechy, suszone śliwki, rodzynki, ziarna słonecznika, nasiona chia, kakao ciemne, czekolada gorzka.

Wszystkie składniki rozdrobnić, uformować kulki, obtoczyć w wiórkach kokosowych. Schłodzić w lodówce (jeśli jakiś łasuch wytrzyma oczekiwanie;)



"MAŚLANA TARTA Z JABŁKAMI I MARMOLADĄ POD PUCHOWĄ PIAKĄ"

Autor: JULIA WNUK

Grupa: IV KRECIKI

Wszyscy wiemy, że dzieci uwielbiają słodkie. Od czasu do czasu zwycięża serce łakomczuszka. Warto wtedy postawić na słodkości domowe, jak choćby:

"Maślaną tartę z jabłkami i marmoladą pod puchową pianką"

Składniki:

- *szklanka mąki pszennej
- *80 g masła*2 łyżki cukru pudru
- *1 żółtko
- *szczypta soli
- *2 łyżeczki zimnej wody

Poza tym:

- *3 łyżki domowej marmolady z czarnego bzu albo z róży
- *3 jabłka
- *4 białka jaj
- *0,5 szklanki cukru pudru
- *1 łyżka mąki ziemniaczanej
- *1 łyżka soku z cytryny

Przygotowanie:

Składniki na ciasto zagniatamy, formujemy w kulę i wkładamy do lodówki na 30 min. Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni. Formę wylepiamy ciastem, nakłuwamy i wkładamy na 10 minut do piekarnika. Podpieczony spód tarty smarujemy marmoladą. Obrane jabłka kroimy na ósemki i układamy. Białka ubijamy, a pod koniec dodajemy cukier puder, sok z cytryny i mąkę ziemniaczaną ciągle miksując. Pianę nakładamy na przygotowany spód i wkładamy do pieca na 180°C na 20 minut, potem obniżamy temperaturę do 160° C i pieczemy jeszcze 20 min.

Smacznego!



„SZPINAKOWE MUFFINKI POROŚNIĘTE MCHEM”

Autor: KACPER MIELESZKO

Grupa I SŁONECZKA

Składniki:

szklanka mąki pszennej;
szklanka mąki pszennej pełnoziarnistej;
jajko;
szklanka mleka kokosowego (może być inne roślinne, ale kokos genialnie smakuje ze szpinakiem);
100 g. masła;
1 łyżeczka proszku do pieczenia;
1/2 łyżeczki sody;
około 150 g. szpinaku mrożonego;
sok z cytryny;
ząbek czosnku.

Przygotowanie: Masło roztopić. Mąkę, jajko, mleko, proszek, sodę i wystudzone masło zmiksować. Szpinak poddusić, by się rozmroził, skropić sokiem z cytryny. Posiekać, jeśli ma duże liście. Wystudzić. Dodać do ciasta, wcisnąć czosnek i lekko wymieszać łyżką. Nakładać do papilotek do 2/3 wysokości. Papilotki włożyć do blachy na muffinki. Piec w temperaturze 200 stopni przez 20 minut.



ŚNIADANIOWE PLACUSZKI SEROWE

Autor: Maksymilian Nalepa

Grupa: IV Kreciki

SKŁADNIKI

- 250 g twarogu
 - 3 jajka
 - 1 łyżka cukru wanilinowego
 - 1 łyżka cukru pudru
 - 3 czubate łyżki mąki
 - owoce (u nas kiwi oraz suszone morele i śliwki)
 - orzechy
 - wiórki kokosowe
-

PRZYGOTOWANIE

Zanim rozpoczniemy gotowanie Szef Kuchni Maksiu sprawdza jakość naszych produktów. Jego uśmiechnięta buzia wskazuje na to, że nie ma żadnych zastrzeżeń. Przystępujemy więc do działania ;)

- Do miski wkładamy twaróg, dodajemy żółtka (białka oddzielamy i wrzucamy do drugiej miseczki) i rozgniatamy widelcem. Dodajemy cukier wanilinowy i cukier puder. Dodajemy mąkę i dokładnie mieszamy.
- Białka ubijamy na sztywną pianę i dodajemy do masy serowej, łączymy składniki delikatnie mieszając łyżką.
- Nakładamy porcje ciasta (po ok. 2 łyżki) na rozgrzaną, suchą patelnię i rozprowadzamy je po powierzchni formując kształtnego placaka.
- Zmniejszamy ogień do minimum i smażymy przez ok. 3 minuty, aż od spodu będą delikatnie zrumienione na złoto. Odwracamy na drugą stronę i powtarzamy smażenie przez ok. 2 minuty.
- Odkładamy na talerz, a następnie przecieramy patelnię wilgotną ściereczką i smażymy placuszki z reszty ciasta.
- Na talerzu układamy placuszki z ulubionymi owocami, orzechami i posypujemy wiórkami kokosowymi

SMACZNEGO!



Babka na 5+

Autor: MICHAŁ KOTLA

Grupa: IV KRECIKI

Składniki:

5 jaj

1/2 szkl. cukru-bądź mniej w zależności od upodobań, bądź zamiennik np. ksylitol

3/4 szkl. mąki pszennej(może być inna np. mąka orkiszowa),

3/4 szkl. mąki ziemniaczanej,

2 łyżeczki proszku do pieczenia,

5 łyżek majonezu,

Owoce świeże, bądź mrożone np. jagody, maliny.

Wykonanie:

Białka oddzielamy od żółtek, białka z cukrem ubijamy na sztywną pianę, dodajemy żółtka, dodajemy mąkę pszenną, mąkę ziemniaczaną, proszek do pieczenia, majonez.

Wszystko razem miksujemy. Na koniec dodajemy owoce i wszystko mieszamy łyżką.

Wylewamy ciasto do formy na babkę. Wkładamy do piekarnika i pieczemy 40 min.

w temp. 180°C

Smacznego.



TRADYCYJNE OBWARZANKI BABCI

Autor: NATALIA CAŁKA

Grupa I SŁONECZKA

Składniki:

ser biały 0,5kg

mąka 0,5kg

śmietana

2 jajka

proszek do pieczenia, soda

olej do smażenia

cukier puder do posypania

Ze składników wyrobić ciasto, rozwałkować, wykroić okręgi z dziurką. Smażyć w oleju.



CIASTO MARCHEWKOWE

Autor: PAWEŁ BARNA

Grupa I SŁONECZKA

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki startej marchewki
- 1,5-2 szklanki mąki
- 4 całe jaja
- $\frac{3}{4}$ szklanki oleju
- $\frac{3}{4}$ szklanki cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 łyżeczki cynamonu
- garść posiekanych orzechów włoskich
- szczypta soli



PRZYGOTOWANIE:

1. W misce mieszamy suche składniki, jak: mąkę, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, cynamon oraz sól. Odstawiamy na bok.
 2. Orzechy siekamy na małe kawałki. Odstawiamy na bok.
 3. Marchewkę obieramy i ścieramy na drobnych oczkach tarki. Odstawiamy na bok.
 4. W misce ubijamy jajka z cukrem na jasną, puszystą masę. Dodajemy porcjami mieszankę suchych składników, wcześniej przygotowanych. Do masy wlewamy stopniowo olej i mieszamy tylko do połączenia.
- Na koniec dodajemy startą marchewkę i posiekane orzechy. Całość mieszamy drewnianą łyżką.
5. Piekarnik rozgrzewamy do 190 stopni z funkcją góra/dół.
 6. Blaszke (my użyliśmy okrągłej) wykładamy papierem do pieczenia i przekładamy do niej masę. Pieczemy ok 35-40 minut do suchego patyczka.

Ciasto jemy po wystudzeniu.

SMACZNEGO!

RACUCHY DROŻDZOWE

Autor: Aniela Sączawa

Hanna Sączawa

Grupa: VII „Mądre Sówki”

SKŁADNIKI :

- 1,5 szklanki mąki pszennej
- $\frac{3}{4}$ szklanki mleka
- 25g świeżych drożdży lub 7g drożdży instant
- łyżka cukru
- 2 żółtka jajek
- szczypta soli
- masło klarowane lub olej kokosowy do smażenia
- cukier puder, owoce lub dżem



Sposób przygotowania:

1. W osobnych naczyniach przygotować 1,5 szklanki mąki, $\frac{3}{4}$ szklanki mleka oraz dwa żółtka.
2. W misce umieścić drożdże, dodać kilka łyżek ciepłego mleka, łyżkę cukru oraz dwie łyżki mąki. Składniki dobrze wymieszać i odstawić w ciepłe miejsce na 20 min.
3. Do gotowego zaczynu dodać dwa żółtka, resztę mleka i mąkę oraz szczyptę soli. Ciasto wyrobić ręcznie lub mikserem.
4. Ciasto przykrywamy ściereczką i odstawiamy na 20 minut w ciepłe miejsce by wyrosło.
5. Smażymy racuszki. Podajemy z owocami, syropem lub cukrem pudrem.

OMLET OWOCOWY

Autor: Adam Dec

Grupa: VII „Mądre Sówki”

SKŁADNIKI :

- 2 jajka (osobno białka i żółtka)
- 1/3 szklanki mleka
- 1/2 szklanki mąki pszennej/ orkiszowej (przesiej mąkę)
- Opcjonalnie łyżeczka syropu klonowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżka oleju
- 5 mrożonych truskawek, a w sezonie świeżych, 8 plasterków banana, jagody



Sposób przygotowania:

1. Rozmroź truskawki, przekrój na pół i odsącz z nadmiaru soku.
2. Do szerokiej miski wlej żółtka, dodaj słodzik i za pomocą miksera ubijaj, aż żółtka będą puszyste. Następnie dodaj mleko, mąkę i cynamon. Ponownie wymieszaj mikserem. Białka oddziel od żółtek i ubij na sztywną pianę. Dodaj je do ciasta i wymieszaj łyżką, tak by składniki połączyły się.
3. Na dużą teflonową patelnię (ok 26 cm) wlej olej i papierowym ręcznikiem kuchennym rozsmaruj go po dnie i ściankach. Rozgrzej patelnię i wlej na nią ciasto. Ułóż owoce, a następnie przykryj patelnię pokrywką i smaż na małym ogniu ok. 10 minut. Kiedy omlet urośnie, po 10 minutach podnieś pokrywkę i sprawdź widelcem czy jest w środku suchy. Nie przewracaj go na drugą stronę. Zsuń na talerz i pokrój.
4. Puszysty omlet owocowy możesz podawać z różnymi owocami (pokrój je, by nie były zbyt ciężkie) i innymi dodatkami, np. dodając amarantus ekspandowany, masło orzechowe, miód.

ŻUREK

Autor: Liliana Czerkies

Grupa: VII „Mądre Sówki”

SKŁADNIKI :

- 1 garnek z wodą (gotujemy)
- liść laurowy i ziele angielskie
- marchewka, pietruszka, seler, opalona cebula, eko kostka rosołowa, suszone warzywa
- sól, pieprz
- żurek gryczany



Sposób przygotowania:

1. Do gotującej wody wlać żurek gryczany oraz przyprawy
2. Ugotować jajka.
3. Podsmażyć kiełbasę .
4. Dodać wszystkie składniki do żurku.

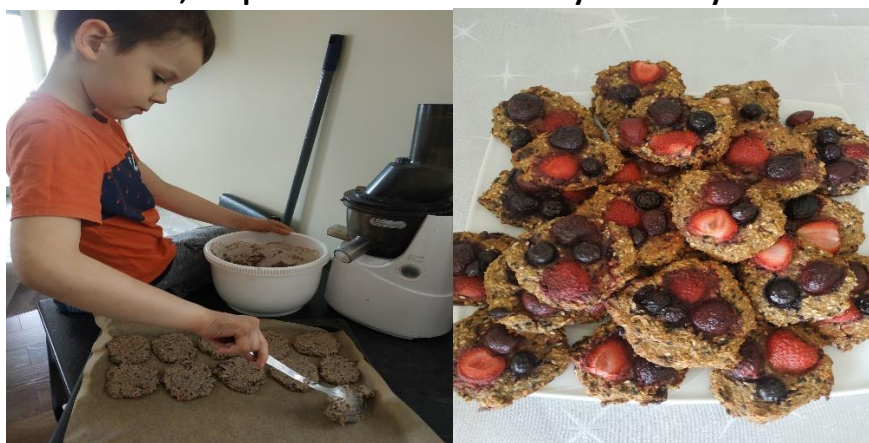
CIASTECZKA NA KAŻDĄ OKAZJĘ

Autor: Nataniel Gemborys

Grupa: VII „Mądre Sówki”

SKŁADNIKI :

1. Podstawowe składniki to szklanka płatków owsianych, które trzeba zblendować oraz dwa duże banany (3 mniejsze banany), które trzeba oddzielnie zblendować.
2. Składniki dodatkowe możesz dowolnie modyfikować, co byś nie dodał zawsze będą pysznie smakować. My dzisiaj wybraliśmy dla Was nasze ulubione dodatki:
 - 1 duża łyżka masła orzechowego zblendować z bananem najlepiej
 - 2 duże łyżki białego sezamu i 2 duże łyżki czarnego sezamu
 - 2 duże łyżki jagód goji
 - 4 duże łyżki wiórek kokosowych niesiarkowanych
 - 2 duże łyżki rodzynek i 2 duże łyżki żurawiny niesiarkowanych
 - 2 duże łyżki orzechów laskowych i 2 duże łyżki migdałów (zblendować lub pokroić jak kto woli)
 - 2 duże łyżki nasion chia i 2 duże łyżki słonecznika (zblendować lub nie jak kto woli)
 - Około ½ szklanki wody do uzyskania odpowiedniej gęstości aby wygodnie się nakładało na blaszkę.
3. Przyozdabiać możesz owocami, kostką gorzkiej czekolady lub nawet nie przyozdabiać jeśli wolisz bez dodatków. Najpyszniejsze wychodzą ze świeżymi truskawkami, ale poza sezonem możesz użyć mrożonych



Sposób przygotowania: Wykonanie zajmie zaledwie 15 min: Wszystkie suche składniki wymieszaj łyżką, następnie dodaj do nich mokre składniki i dalej mieszaj do uzyskania gładkiej, gęstej masy.

Następnie wyłóż masę na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, dużą łyżką. Jedna duża łyżka na 1 ciasteczko. Z tej porcji wyszło nam 24 ciasteczka. Po ułożeniu ciasteczek na blaszkę ozdób je czym lubisz. Ciasteczka pieką się 20 min w 180 °C.

SIOSTRZANE CIASTECZKA

Autor: Klaudia Zięba

Grupa: VII „Mądre Sówki”

Izabela Zięba

Grupa: II „Biedronki”

SKŁADNIKI :

Na początku więc sprawdzamy czy składniki wszystkie mamy.

- Mąki 2 szklanki potrzebujemy oraz 2 jajka o których zapomnieć nie możemy.
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia konieczna będzie do ciasteczek upieczenia.
- Cukru za dużo na co dzień jemy więc mniej niż pół szklanki proponujemy.
- Cukier waniliowy również tutaj się przydaje, ważny to jest składnik tak nam się wydaje.
- 0,5 kostki margaryny też będzie potrzeba, pamiętajcie tylko jaką wybrać trzeba. Bez tłuszczów TRANS jest najzdrowsza to wiadomość nie najnowsza.
- Czekoladę mleczną uwielbiamy jednak do ciasteczek dobry zamiennik mamy. Czekoladę gorzką tu wykorzystujemy, wartościową i najzdrowszą spośród tych co jemy.



Sposób przygotowania:

Mąkę przesiewamy na stolnicę i dokładamy pozostałe składniki. Należy pamiętać żeby kawałki czekolady pokroić wcześniej w drobne paski (my dodajemy około 3 kawałków). Zagniatamy ciasto. Gotowe ciasto wałkujemy na grubość około 0,5 cm. Za pomocą foremek wykrawamy ciasteczka. Formę, blachę do pieczenia smarujemy lekko margaryną. Następnie umieszczamy na niej nasze wykrojone ciasteczka. Piekarnik nastawiamy na 150 stopni i pieczemy około 25 min.

KANAPKI WIOSENNE NA DOMOWYM CHLEBIE Z ZIARNAMI

Autor: SEBASTIAN NOWAK

Grupa: IV KRECIKI

SKŁADNIKI:

- 525 ml wody w temp. Pokojowej
- łyżeczka cukru
- 550 g mąki typ 650
- 50g mąki pełnoziarnistej lub orkiszowej
- łyżeczka oleju
- 1-2 łyżeczki soli
- ziarna wg uznania np. garść słonecznika i garść dyni ,sezam, siemię lniane

- ser biały, śmietana, rzodkiewki, szczypiorek

SPOSÓB WYKONANIA:

Do małej miseczki wsypać drożdże, dodać cukier i 25 ml wody. Wymieszać, nakryć ściereczką i zostawić na chwile aż drożdże urosną.

Do miski plastikowej wsypać obie mąki, olej, sól i ziarna. Dodać drożdże z małej miseczki, wlać wodę 500 ml i wymieszać na jednolitą masę.

Nakryć ściereczką i zostawić 2 godziny do wyrośnięcia.

Przed końcem rośnięcia, (około 30 minut) wstawić naczynie żaroodporne do piekarnika i nagrzać piekarnik na 230 stopni z naczyniem. Po 2 godzinach przełożyć ciasto do nagrzanego naczynia.

Nakryć pokrywką. Piec 30 minut nakryty i 20 minut odkryty. Po upieczeniu wyjąć z naczynia i ostudzić na metalowej kratce.



W miseczce rozdrabniamy ser biały z odrobiną śmietany, dodajemy startą na tarce rzodkiewkę i szczypiorek. Kromki chleba smarujemy pastą i dekorujemy plasterkami rzodkiewki.

Smacznego !



Koktajl mleczny truskawkowo-bananowy

Autor: ADRIAN BUŁDAK

Grupa: IV KRECIKI

Przepis:

- 500g truskawek
- 2 banany
- 1,5 szklanki mleka
- cukier trzcinowy (opcjonalnie)

Truskawki myjemy, odcinamy listki i wrzucamy do blendera. Banany obieramy ze skórki, kroimy na mniejsze kawałki i wrzucamy do blendera. Wlewamy mleko i dodajemy cukier trzcinowy. Miksujemy!

Smacznego!



RACUCHY Z JABŁKAMI

Autor: ANTONI PAŃCZYSZYN

Grupa I SŁONECZKA

Składniki:

2 średnie jajka

szklanka ciepłego mleka - 250 ml

2 średnie jabłka - 400 g

1,5 szklanki mąki pszennej - 250 g

po pół płaskiej łyżeczki sody i proszku do pieczenia

Dodatkowo do usmażenia placków potrzebujesz: 4 łyżki tłuszczu do smażenia (rzepakowy, kokosowy) oraz ewentualnie cukier puder do oprószenia usmażonych placków.

