**Zespół Szkolno-Przedszkolny w Kargowej**

**„Tydzień zdrowego stylu życia”**

**Przepisy**

**„SZYBKA WYŻERKA”**

**DOMOWA GRANOLA CZYLI ZDROWE MUSLI**

**SKŁADNIKI:**

½ SZKL.MIGDAŁÓW

½ SZKL.ORZECHÓW WŁOSKICH

½ SZKL.ORZECHÓW LASKOWYCH

¼ SZKL. PESTEK DYNI

2 SZKL.PŁATKÓW OWSIANYCH

½ SZKL.SUSZONEJ ŻURAWINY

½ SZKL.SUSZONYCH MORELI

½ SZKL. MIODU LUB SYROPU Z AGAWY LUB SYROPU KLONOWEGO

¼ ŁYŻECZKI CYNAMONU

**PRZYGOTOWANIE:**

PIEKARNIK ROZGRZAĆ DO 175 STOPNI. ORZECHY, PESTKI I PŁATKI WSYPAĆ DO MISKI, WLAĆ SYROP I DELIKATNIE WYMIESZAĆ. KIEDY ORZECHY BĘDĄ DELIKATNIE SKLEJONE, WYŁOŻYĆ JE NA DUŻĄ BLACHĘ WYŁOŻONĄ PAPIEREM DO PIECZENIA, RÓWNOMIERNIE ROZPROWADZIĆ I NA KONIEC POSYPAĆ CYNAMONEM. PIEC PRZEZ 20-30 MINUT, W TYM CZASIE MOŻNA DWA RAZY ZAMIESZAĆ PIEKĄCE SIĘ ORZECHY TAK, ABY WSZYSTKIE ZŁOCIŁY SIĘ RÓWNOMIERNIE. UPIECZONE ORZECHY WYJĄĆ Z PIEKARNIKA I ODSTAWIĆ DO WYSTUDZENIA. KIEDY PRZESTYGNĄ POŁAMAĆ, DODAĆ SUSZONE OWOCE I PORZĄDNIE WYMIESZAĆ.

**KREM CZEKOLADOWY Z AWOKADO:**

**SKŁADNIKI:**

1 AWOKADO

2 ŁYŻKI NATURALNEGO KAKAO

2 ŁYŻKI ZMIELONYCH ORZECHÓW

3 ŁYŻKI MIODU

**PRZYGOTOWANIE:**

WSZYSTKO DOKŁADNIE RAZEM WYMIESZAĆ.

**„ODRZUTOWA PASTA”**

**PASTA Z SOCZEWICY**

**SKŁADNIKI:**

1 SZKL.UGOTOWANEJ SOCZEWICY CZERWONEJ LUB ZIELONEJ

2 JAJKA UGOTOWANE NA TWARDO

PÓŁ SZKLANKI UPRAŻONEGO SEZAMU

3 ŁYŻKI JOGURTU NATURALNEGO

SÓL, PIEPRZ, NATKA PIETRUSZKI DROBNO POSIEKANA

PÓŁ MAŁEJ CEBULKI DROBNO POSIEKANEJ

**PRZYGOTOWANIE:**

SOCZEWICĘ, JAJKA I JOGURT RAZEM ZMIKSOWAĆ, DODAWAĆ POZOSTAŁE SKŁADNIKI, WYMIESZAĆ

**ZIELONY KOKTAJL SHREKA**

**SKŁADNIKI:**

2 GARŚCI JARMUŻU

1 BANAN

1 KIWI

PÓŁ SZKLANKI SOKU POMARAŃCZOWEGO

**PRZYGOTOWANIE:**

CAŁOŚĆ DŁUGO BLENDOWAĆ AŻ POWSTANIE PYSZNY KOKTAJL – BOMBA WITAMINOWA.

### **„KOKTAJL Z PALEMKĄ”**

### **KOKTAJL Z OWOCÓW CYTRUSOWYCH**

**SKŁADNIKI:**

2 MANDARYNKI,

1 KIWI

1 BANAN

1 POMARAŃCZA

ŁYŻECZKA PŁYNNEGO MIODU

2 ŁYŻKI PŁATKÓW OWSIANYCH

1 SZKLANKA MLEKA

PÓŁ ŁYŻECZKI CYNAMONU

**PRZYGOTOWANIE:**

OWOCE OBRAĆ ZE SKÓRKI, PODZIELIĆ NA CZĄSTKI. ZMIKSOWAĆ, DODAĆ MIÓD   
I PŁATKI OWSIANE ORAZ MLEKO I CYNAMON, ZMIKSOWAĆ.

**„SOK WIELKIEJ MOCY”**

**SOK OWOCOWO-WARZYWNY**

**SKŁADNIKI:**

2 JABŁKA

2 MARCHEWKI

2 GRUSZKI

PÓŁ BURACZKA CZERWONEGO

2 POMARAŃCZE LUB PÓŁ ANANASA

KAWAŁEK ŚWIEŻEJ BIAŁEJ KAPUSTY

**PRZYGOTOWANIE:**

OWOCE UMYĆ, POMARAŃCZE, MARCHEW I BURACZKA OBRAĆ I WSZYSTKIE POKROIĆ NA KAWAŁKI. PRZEPUŚCIĆ PRZEZ SOKOWNIK.

**„SAŁATKA PEŁNA PRZYJEMNOŚCI”**

**SAŁATKA Z KASZY KUS-KUS**

**SKŁADNIKI:**

PACZKA KASZY KUS-KUS

MLEKO

RODZYNKI

JABŁKO

ORZESZKI ZIEMNE BEZ SOLI LUB ORZECHY WŁOSKIE, LASKOWE

**PRZYGOTOWANIE:**

KASZĘ I RODZYNKI ZALEWAMY GORĄCYM MLEKIEM (powyżej 1cm od ilości), PRZYKRYWAMY I ZOSTAWIAMY NA 5 MINUT DO ZAPARZENIA. JABŁKO MYJEMY I ŚCIERAMY NA TARCE O GRUBYCH OCZKACH WRAZ ZE SKÓRKĄ. ORZESZKI ROZDRABNIAMY.JABŁKO DODAJEMY DO ZAPARZONEJ KASZY, DODAJEMY ORZECHY I MIESZAMY.

**„GDZIE JEST NEMO?”**

**PASTA Z TUŃCZYKA Z PRAŻONYMI ZIARNAMI**

**SKŁADNIKI:**

2 PUSZKI TUŃCZYKA W OLEJU

MAŁA CEBULKA CZERWONA

NATKA PIETRUSZKI

2 OGÓRKI KISZONE

2-3 ŁYŻKI JOGURTU NATURALNEGO

PÓŁ SZKLANKI UPRAŻONEGO SŁONECZNIKA

PÓŁ SZKLANKI UPRAŻONYCH PESTEK DYNI

SÓL I PIEPRZ DO SMAKU

**PRZYGOTOWANIE:**

TUŃCZYKA LEKKO ODSĄCZYĆ, W NACZYNIU PODUSIĆ WIDELCEM. CEBULKĘ, NATKĘ I OGÓRKI DROBNO POSIEKAĆ. DODAĆ JOGURT, SÓL, PIEPRZ I WSZYSTKO WIDELCEM PODUSIĆ, WYMIESZAĆ. NA KONIEC DODAĆ ZIARNA I PONOWNIE LEKKO PRZEMIESZAĆ.

**„PRZYSMAK FIONY”**

**WIOSENNA PASTA Z JAJEK**

**SKŁADNIKI:**

5 JAJEK UGOTOWANYCH NA TWARDO

5 RZODKIEWEK

KAWAŁEK OGÓRKA ŚWIEŻEGO

PĘCZEK SZCZYPIORKU

SÓL, PIEPRZ

PÓŁ ŁYŻECZKI GAŁKI MUSZKATOŁOWEJ MIELONEJ

1 ŁYŻKA MAJONEZU

2 ŁYZKI JOGURTU NATURALNEGO

NATKA PIETRUSZKI ŚWIEŻA

BAZYLIA SUSZONA

**PRZYGOTOWANIE:**

JAJKA OBRAĆ, DROBNO POSIEKAĆ. SZCZYPIOREK I NATKĘ TAKŻE DROBNO POSIEKAĆ. RZODKIEWKI I OGÓREK POSIEKAĆ TROCHĘ GRUBIEJ. PRZYPRAWIĆ, DODAĆ MAJONEZ I JOGURT, WYMIESZAĆ.

**„PASTA Z KRAINY SNIEGU”**

**PASTA Z TWAROGU Z KIEŁKAMI**

**SKŁADNIKI:**

2 KOSTKI TWAROGU PÓŁTŁUSTEGO

4 ŁYŻKI JOGURTU NATURALNEGO

SÓL, PIEPRZ

2 ZĄBKI CZOSNKU

MAŁA CEBULKA

GARŚĆ KIEŁKÓW

2 POMIDORYLUB 3 ŁYŻKI KONCENTRATU POMIDOROWEGO

OREGANO SUSZONE

**PRZYGOTOWANIE:**

TWARÓG Z JOGURTEM ROZETRZEĆ WIDELCEM W NACZYNIU, DODAĆ STARTY CZOSNEK, DROBNO POSIEKANĄ CEBULKĘ, OREGANO, SÓL, PIEPRZ I JEŚLI DAJEMY KONCENTRAT TO TEŻ, WSZYSTKO RAZEM ROZETRZEĆ. JEŚLI DAJEMY POMIDORY, TO POKROIĆ W KOSTECZKĘ, ODSĄCZYĆ NA SICIE I DODAĆ NA KONIEC RAZEM Z KIEŁKAMI.

**„ŚNIADANKO OSIOŁKA”**

**OWSIANKA Z ORZECHAMI I OWOCAMI ŚWIEŻYMI LUB SUSZONYMI**

**SKŁADNIKI:**

1 SZKLANKA MLEKA 2%

PÓŁ SZKLANKI PŁATKÓW OWSIANYCH BŁYSKAWICZNYCH

MIÓD LUB SYROP Z AGAWY LUB SYROP KLONOWY

GARSTKA ULUBIONYCH ORZECHÓW

OWOCE WG UZNANIA

**PRZYGOTOWANIE:**

MLEKO WLAĆ DO GARNKA, WSYPAĆ PŁATKI I ORZECHY ORAZ SUSZONE OWOCE (JEŚLI ICH UŻYWAMY), DOPOROWADZIĆ DO WRZENIA, PO CZYM ZMNIEJSZYĆ OGIEŃ I CIĄGLE MIESZAJĄC GOTOWAĆ 2 MINUTY. DOSŁODZIĆ DO SMAKU   
I DODAĆ ŚWIEŻE OWOCE POKROJONE W WIĘKSZĄ KOSTKĘ.

**„CIASTO INDIANINA”**

**CIASTO Z BURACZKÓW I MARCHWI**

**SKŁADNIKI:**

3 ŻÓŁTKA

1 i ½ SZKL.CUKRU

1 SZKLANKA OLEJU

1 SZKL.STARTYCH BURAKÓW

1 SZKL.STARTEJ MARCHWI

½ SZKL.POSIEKANYCH ORZECHÓW WŁOSKICH

2 SZKL. MĄKI

2 ŁYŻECZKI PROSZKU DO PIECZENIA

½ ŁYŻECZKI SOLI

4 BIAŁKA

CUKIER PUDER

**PRZYGOTOWANIE:**

ŻÓŁTKA UTRZEĆ Z CUKREM, DODAĆ OLEJ. WMIESZAĆ BURAKI I MARCHEW, NASTĘPNIE ORZECHY. WSYPAĆ MĄKĘ PRZESIANĄ Z PROSZKIEM DO PIECZENIA I SOLĄ. DOKŁADNIE WYMIESZAĆ ŁYŻKĄ.

BIAŁKA ZE SZCZYPTĄ SOLI UBIĆ NA SZTYWNĄ PIANĘ, POWOLI I DELIKATNIE WMIESZAĆ DO CIASTA. PRZEŁOŻYĆ DO FORMY O WYMIARACH 36X23.

PIEC W TEMPERATURZE 180 STOPNI PRZEZ 1 GODZ. i 15 MIN.

**CHLEB KUKURYDZIANY**

**SKŁADNIKI:**

1 i 1/4 SZKLANKI CIEPŁEJ WODY

4 i 1/2 ŁYŻECZKI SUCHYCH DROŻDŻY INSTANT

1 JAJKO (dokładnie roztrzepane)

475 g MĄKI PSZENNEJ

150 g KASZKI KUKURYDZIANEJ

50 g MIĘKKIEGO MASŁA

PÓŁ SZKLANKI SIEMIENIA LNIANEGO

2 PODŁUŻNE FORMY O WYMIARACH 20 X 10 CM, EWENTUALNIE JEDNA WIĘKSZA

**PRZYGOTOWANIE:**

W niedużym naczyniu wymieszać ciepłą wodę z drożdżami. Odstawić na 5 minut, następnie wymieszać z roztrzepanym jajkiem. Do większej miski przesiać mąkę i wymieszać z kaszką kukurydzianą. Wlać wodę z drożdżami   
i jajkiem. Wyrabiać ręką lub mikserem z hakiem do ciasta drożdżowego, łącząc składniki. Dodać masło i szczyptę, wyrabiać przez 10 minut, aż ciasto będzie gładkie i elastyczne. Przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia   
w miejsce bez przeciągów, na 1 godzinę aż ciasto podwoi swoją objętość. Formy wysmarować masłem. Ciasto i podzielić na 2 części. Włożyć do foremek. Przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na około 1 godzinę. Piekarnik nagrzać do 200 stopni. Na dolnej kratce w piekarniku umieścić naczynie żaroodporne z gorącą, płytką wodą, aby utworzyć parę Chleb piec przez 1 godzinę na kratce umieszczonej w środkowej części piekarnika. Gdyby zaczął się za bardzo zrumieniać, położyć na nim kawałek folii aluminiowej.

**CHLEB RAZOWY WIELOZIARNISTY**

**ZAKWAS:**

Do słoika porządnie umytego i wyparzonego wkładamy 5 łyżek mąki żytniej razowej i 5-6 łyżek wody przegotowanej. Mieszamy, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce. Drugiego dnia połowę mikstury odkładamy   
i ponownie dodajemy 5 łyżek mąki żytniej razowej i 5-6 łyżek wody. Powtarzamy czynność 5 razy. Należy zwrócić uwagę, czy zaczyn nie spleśniał, bo wówczas nie nadaje się do użycia!

**SKŁADNIKI NA CIASTO:**

PÓŁ KILOGRAMA MĄKI PSZENNEJ

PÓŁ KILOGRAMA MĄKI ŻYTNIEJ

PÓŁ SZKLANKI OTRĄB PSZENNYCH LUB OWSIANYCH

1/3 SZKLANKI SŁONECZNIKA

1/3 SZKLANKI SIEMIENIA LNIANEGO

1/3 SZKLANKI PESTEK DYNI

1 ŁYŻECZKA SOLI

PÓŁ ŁYŻECZKI CUKRU

PÓŁ LITRA WODY MINERALNEJ GAZOWANEJ

ZAKWAS

**PRZYGOTOWANIE:**

WSZYSTKIE SKŁADNIKI WSYPAĆ DO MISKI I WYMIESZAĆ, DODAĆ ZACZYN, WODĘ I LEKKO WYROBIĆ. ODSTAWIĆ NA 2 GODZINY, PO CZYM CIASTO WYŁOŻYĆ DO KEKSÓWEK WYŁOŻONYCH PAPIEREM DO PIECZENIA I ODSTAWIĆ NA 10-12 GODZIN. PIEC W NAGRZANYM PIEKARNIKU W TEMP. 200 – 210 STOPNI OKOŁO GODZINĘ. PO UPIECZENIU WYJĄĆ Z FOREMEK DO WYSTUDZENIA.