

PYSZNIE I ZDROWO

Uczniowie klasy 2az pod opieką Pani Joanny Juszcak opracowali receptury dietetycznych ciasteczek, upiekli je i dokonali ich oceny organoleptycznej podczas zajęć praktycznych 11.04.2016 r. Przepisy do wykorzystania w domu.

DIETETYCZNE CIASTKA OWSIANE

przepis na 14 ciastek (1 szt ok. 60 kcal)

SKŁADNIKI:

1 szklanka płatków owsianych

2 bardzo dojrzałe banany

1 łyżka masła

2 łyżki pestek dyni (lub słonecznika) oraz garść rodzynek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Banany miksujemy blenderem. Dodajemy miękkie masło, płatki owsiane i pestki dyni. Wszystko dokładnie mieszamy i odstawiamy na około 10-15 minut. Rozgrzewamy piekarnik do 180°C. Blaszkę wykładamy papierem do pieczenia. Formujemy kulkę, którą spłaszczamy na kształt ciasteczka. Układamy na blaszce. Wstawiamy do piekarnika i pieczemy przez około 15 minut na złoty kolor.

CIASTECZKA OWSIANE Z BANAMI

SKŁADNIKI:

1,5 szklanki płatków owsianych

mleko lub woda

2 mocno dojrzałe banany

0,5 szkl. bakalii

1 jajko

1-2 łyżeczki miodu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Płatki gotujemy w niewielkiej ilości mleka lub wody. Studzimy. Rozgrzewamy piekarnik do 150°C. Banany obieramy i rozdrabniamy. Wszystkie składniki łączymy. Formujemy kulki, które wykładamy do blachy wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy 15-20 minut w piekarniku rozgrzanym do 150°C.

BEZGLUTENOWE MUFFINY

SKŁADNIKI:

3 łyżki oleju

0,5 szkl. cukru

0,5 szkl. mleka sojowego

1 jajko

1 żółtko

1 szkl. ryżu okrągłego

0,5 łyżeczki proszku do pieczenia

szczypta soli

starta skórka z połowy cytryny

sok z połowy cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zblenderować dokładnie ryż, dodać do niego proszek do pieczenia, cukier,

sól. Otrzeć skórkę z połowy cytryny, wycisnąć z niej sok, dodać olej, cytrynę, jajko, żółtko, mleko i suche składniki. Całość wymieszać. Nakładać do papilotek. Wkładać do gorącego piekarnika rozgrzanego do temp. 180°C i piec ok. 20 min.

CIASTECZKA OWSIANE

SKŁADNIKI:

2 szkl. płatków owsianych

1.5 szkl. mąki

2 jajka

100g upłynnionego masła

1,5 łyżeczki proszku do pieczenia

rodzynki, posiekane orzechy, żurawina, migdały, słonecznik - łącznie ok.

200g.

SPOSÓB WYKONANIA:

Wszystkie składniki połączyć. Piekarnik rozgrzać do 160°C. Wykładać ciasteczka łyżką na blaszki wyłożone papierem do pieczenia, nadając im okrągły kształt. Piec ok. 7-10 min. w piekarniku z termoobiegiem.

TRUSKAWKOWO-WANILIOWY SERNIK LIGHT

SKŁADNIKI:

2 opakowania jogurtu greckiego

2 opakowania budyniu (waniliowy i śmietankowy)

3 jajka

500 g truskawek

2 opakowania galaretki truskawkowej

SPOSÓB WYKONANIA:

Białko ubijamy na sztywną pianę ze szczyptą soli. Żółtka miksujemy na puszystą masę. Do masy żółtkowej dodajemy stopniowo jogurt i budyń.

Delikatnie łopatką łączymy z pianą. Formę wykładamy papierem do pieczenia, wlewamy masę, przykrywamy folią i pieczemy ok. 60 minut w 180°C. Po upływie tego czasu zdejmujemy folię i pieczemy ok. 20 minut w 160°C. Gdy ciasto będzie już upieczone, zostawiamy w piekarniku. Po przestygnięciu przygotowujemy galaretkę wg informacji zawartych na etykiecie. Na serniku układamy truskawki, a gdy galaretka przestygnie, wlewamy ją na ciasto.