

WSPÓLNE GOTOWANIE Z DZIECKIEM –PRZEPISY NA DESERY (CZEŚĆ II)

1. TĘCZOWY SERNIK

POTRZEBNE SKŁADNIKI:

4serki homogenizowane waniliowe (każdy po 200g)

4 galaretki (różne kolory)

owoce dowolne(brzoskwinie w puszcze, borówki, maliny, truskawki)

PRZYGOTOWANIE:

1.Rozpuścić 1 galaretkę np. zieloną w 1 i 1/2 szklanki gorącej wody. Ostudzić i połączyć z 1 serkiem. Wlać do tortownicy i wstawić do lodówki.

2. Podczas gdy masa tężeje, rozpuścić 1 czerwoną galaretkę w 1 i 1/2 szklanki wody, ostudzić i połączyć z 1 serkiem. Przebrać na zastygniętą masę w formie. Itd.

3.Na samej górze ułożyć owoce mogą coś przedstawiać. Można z każdej galaretki odlewać odrobinę płynu aby owoce zalać galaretką bez serków.



2. RÓŻOWY KOKTAJL

POTRZEBNE SKŁADNIKI:

Truskawki, maliny, banan

Sok z cytryny i pomarańczy

jogurt naturalny

łyżka miodu

PRZYGOTOWANIE:

1. Owoce umyj i wrzuć do blendera, dodaj sok z owoców, jogurt naturalny.
2. Przelej do szklanki lub pucharka udekoruj owocami.



3. NALEŚNIKI Z TWAROGIEM I SOSEM Z POMARAŃCZY

POTRZEBNE SKŁADNIKI

Ciasto naleśnikowe:

2 szkl mąki

Jajko

1 szkl mleka

trochę wody gazowanej

Nadzienie:

-twaróg

-serek waniliowy

-miód (łyżka)

Sos pomarańczowy:

Sok z pomarańczy

Starta skórka z pomarańczy

Cukier brązowy 2 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki na ciasto naleśnikowe mieszamy razem do uzyskania masy bez grudek.

Naleśniki smażyć na niewielkiej ilości oleju.

2. Do miski wkładamy ser biały, serek waniliowy, miód wszystko dokładnie mieszamy.

3. Przygotowanym serem smarujemy naleśniki zawijamy.

4. Na patelnię wlej sok i skórkę z pomarańczy oraz cukier. Całość podgrzewać aż sos zgęstnieje, można na patelnię ułożyć naleśniki wtedy doskonale przejdą aromatem pomarańczowym.



4. JOGURT Z OWOCAMI I MUSLI

POTRZEBNE SKŁADNIKI:

180g jogurtu naturalnego lub greckiego

świeże owoce np. maliny, truskawki, borówki, kiwi, banan, granat

1 łyżka miodu

4 łyżki musli (mieszanka płatków owsianych, bakalii i pestek)

PRZYGOTOWANIE:

Jogurt wlać do miseczki, dodać owoce, polać miodem i posypać musli.



5. PLACUSZKI JAGLANE Z BANANAMI

POTRZEBNE SKŁADNIKI:

50G kaszy jaglanej

jajko

banan

PRZYGOTOWANIE:

- 1.Kaszę jaglaną gotujemy zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu. Miksujemy blenderem, dodajemy obranego ze skórki banana, jajko i rozgniatamy całość widelcem.
- 2.Nakładamy łyżką na rozgrzaną, teflonową patelnię, bez dodatku tłuszczu, i smażymy z obu stron na rumiany kolor.
- 3.Placki możemy połączyć syropem klonowym lub miodem.



6.SALATKA OWOCOWA Z SOSEM Z CYTRUSÓW

POTRZEBNE SKŁADNIKI:

dowolne owoce świeże bądź z puszki (jabłka, gruszki, kiwi, brzoskwinie, banany, truskawki, mango, winogrona)

orzechy, pestki

sok z pomarańczy i cytryny połączony z miodem lub syropem klonowym

PRZYGOTOWANIE:

- 1.Umyj owoce, pokrój w kostkę.
2. Przygotuj sos z cytrusów i miodu.(pół szklanki soku plus łyżka miodu)
3. Połącz składniki, podawaj w pucharku lub miseczce.



7. ZDROWE LODY OWOCOWE

POTRZEBNE SKŁADNIKI:

sok z owoców np. pomarańczowy

owoce dowolne



PRZYGOTOWANIE:

1. Wystarczy kupić foremki do lodów, ewentualnie wykorzystać puste opakowania po jogurtach lub plastikowe kubeczki włożyć w środek drewniane patyczki po lodach i pozostawić aż do całkowitego zamrożenia).
2. Wlej sok do foremki, dodaj ulubione pokrojone owoce włóż do zamrażarki i po kilku godzinach ciesz się lodami owocowymi.

3. Można również zblendować owoce i dodać jogurt naturalny w niewielkiej ilości dosłodzić miodem.

8. JABŁKA PIECZONE

POTRZEBNE PRODUKTY:

kilka ładnych jabłek,

miód,

konfitura owocowa(wiśniowa, porzeczkowa)

PRZYGOTOWANIE:

1. Umyj jabłka. Następnie wydrąż z owoców środki.
2. Do wydrążonych jabłek po odrobinie miodu i łyżeczce konfitury.
3. Na dno blachy wlej odrobinę wody, żeby jabłka w trakcie pieczenia się nie przypaliły.
4. Rozgrzej piekarnik do temperatury 180 st. C.
5. Piecz owoce przez ok. 25-30 min , od czasu do czasu polewając je sosem z dna blachy.



SMACZNEGO!!!

WSPANIAŁEGO CZASU RAZEM!