

### Ogórki nadziewane

- majonez (1 łyżka)
- 2 zielone ogórki
- 200g. białego sera
- pęczek rzodkiewek
- 2 łyżki posiekanego szczypioru
- natka pietruszki do dekoracji
- sól, pieprz



Obierz ogórki, pokrój na kawałki o długości 2 cm, wydrąż część nasion.

Rzodkiewki zetrzyj na tarce o grubych oczkach (2 zestaw do dekoracji). Połącz z rozgniecionym serem, 1 łyżką majonezu i szczypiorkiem. Dopraw solą i pieprzem. Ogórki napelnij masą serową, udekoruj plasterkami rzodkiewek i zieleniną.

### Salatka grecka na liściach cykorii

- cztery pomidory
- jeden ogórek
- garść czarnych oliwek
- jedna czerwona cebula
- kostka sera feta
- Składniki na sos:
  - ówierz szklanki oliwy z oliwek
  - trzy łyżki soku z cytryny
  - łyżeczka cukru, sól, pieprz
  - łyżeczka suszonego oregano i bazylii



Pomidory myjemy i kroimy na małe kawałki. Ogórek obieramy i kroimy w plasterki lub kostki. Cebulę należy pokroić w plasterki. Warzywa wkładamy do dużej salaterki i dodajemy do nich odsączone oliwki. Ser feta kroimy w kostkę lub duże plastry. W kubku lub słoiku mieszamy oliwę z oliwek i pozostałe składniki: odrobinę pieprzu, soli (nie za dużo, bo ser feta jest już wystarczająco słony), cukier, sok z cytryny, bazylię i oregano. Warzywa w misce delikatnie mieszamy, na górze układamy ser feta i polewamy przyprawioną oliwą z oliwek. Nakładamy na liście cykorii. Smacznego!

### Ciasto marchewkowe

- 2 szklanki mąki
- 2 szklanki cukru
- 2 szklanki drobno utartej marchewki
- 4 jajka
- 1 1/4 szklanki oleju
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki cynamonu
- 2 łyżki sody, szczypta soli
- garść rodzynków
- garść orzechów włoskich



Wszystkie składniki wrzucamy do miski i mieszamy jak na tarte/placki. Dokładnie wymieszane ciasto wlać w formę do keksu i piec ok 60 minut w 180°C.

### Babeczki z pokrzywy

- 1 kubek mąki
- 1 kubek wiórków kokosowych
- 1/2 kubka cukru lub cukru brązowego
- 1kubek pokrojonych i zblanszowanych pokrzywy (ok. 1 dużej reklamówki świeżej pokrzywy)
- 0,3 kubka roztopionego masła klarowanego lub oleju kokosowego lub oleju
- 1/2 łyżki octu balsamicznego lub winnego lub jabłkowego
- 1/2 kubka mleka lub mleka migdałowego
- 1 1/2 łyżeczki sody



Suche składniki połączyć, dodać mokre. Na końcu dodać osuszone na sitku pokrzywy. Można dodać garść pokrojonych bakalii (np. sezam, rodzynki, owoce goji). Formować łyżką nieduże kulki i nakładać w foremki do muffinek.

Piec ok. 35-40 min. w temp. 180 \* C.

Polać polewą: 1 tabliczka czekolady gorzkiej, 1 łyżka miodu, 1 łyżka masła klarowanego – rozpuścić na bardzo małym ogniu cały czas mieszając - podgrzewać – nie gotować!!!

### Domowe ciasteczka musli z miodem

- 0,5 szklanki mąki żytniej razowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 szklanka płatków owsianych, orkiszowych lub jęczmiennych
- 0,5 szklanki otrębów
- 3 pełne łyżki wiórków kokosowych
- 1 cukier waniliowy
- 0,5 szklanki pokrojonych na mniejsze kawałki rodzynek, żurawiny, suszonych moreli, orzechów lub innych bakalii
- 1 jajko, -1 łyżka jogurtu, -2 łyżki masła
- 1 łyżka miodu ( np. miód wielokwiatowy )



Mąkę wymieszać z proszkiem. Dodajemy płatki ( np. owsiane ), cukier waniliowy i wiórki kokosowe. Dodajemy miękkie masło, jogurt, roztrzepane jajko i miód. Mieszamy łyżką, a następnie ręką. Formujemy płaskie ciasteczka, kładziemy na blaszce. Pieczemy w temp. 180 stopni przez ok.10-15 minut, do momentu aż ciasteczka nabiorą złotego koloru. Wyjmujemy i układamy na paterze aby ostygły. Gdy ciastka ostygną, przechowujemy je w szczelnie zamkniętej puszcze na ciasteczka.

### Chłodnik z buraków

- 2 pęczki botwiny o długich łodygach i niezbyt bujnych liściach
- 1 1 dobrego kefiru
- 1 szklanka gęstej śmietany
- 1 łyżka soku z cytryny
- 3 jajka na twardo
- 2 ogórki
- po dużym pęczku szczypioru i koperku
- 1-2 łyżki koncentratu buraczanego
- cukier, sól, pieprz



Z botwiny odetnij korzonki. Jeśli są uformowane buraczki, opłucz je, obierz i pokrój w ćwiartki. Zostaw 1/3 liści, opłucz i pokrój. Starannie opłucz łodygi, pokrój na 2-3-centymetrowe kawałki. Botwinę włóż do garnka, wlej 3/4 szklanki wrzątku i sok z cytryny. Wsyp łyżeczkę cukru i postaw garnek na małym ogniu. Duś pod lekko uchyloną pokrywką 5-8 minut, następnie wystudź. Do drugiego dużego garnka wlej mocno schłodzony kefir oraz śmietanę, starannie je roztrzep. Dodaj posiekane koperki i szczypior (zostaw trochę do dekoracji) oraz pokrojone kostkę jajko i pokrojony w dużą kostkę obrany ogórek. Wlej ostudzoną botwinę, dopraw koncentratem buraczanym, solą, pieprzem i cukrem. Po doprowadzeniu przykryj żupę i wstaw na godzinę do lodówki. Chłodnik rozlej do talerzy, dodaj pokrojone w ćwiartki jajka i udekoruj posiekanym koperkiem i szczypiorkiem.

### Pizza z arbuza z owocami

Pokroić arbuza w małe trójkąty i nakładać dowolne owoce, na wierzchu posypać wiórkami kokosowymi.



### Owocowe szaszłyki

Dowolne owoce (tutaj truskawki, brzoskwinie, ananas, winogrono) nakłuwać na wykałaczki.



### Koktajl truskawkowy

- 1 kg truskawek
- 1 l jogurtu naturalnego, kefiru lub maślanki



Truskawki umyj kilka zestaw do dekoracji, pozostałe odszypułkuj. Zmiksuj truskawki z mocno schłodzonym jogurtem, kefirem lub maślanką. Rozlej do szklanek, każdą udekoruj truskawkami z szypułkami.

### Koktajl z kiwi i awokado

- 1 dojrzałe awokado
- 4 dojrzałe kiwi
- sok z połowy cytryny
- kilka listków zielonej pietruszki
- lekko gazowana woda mineralna
- ewentualnie miód do dosłodzenia



Awokado przekroić na pół, pozbyć się pestki i łyżką wydrążyć miąższ. Podobnie postąpić z kiwi. Przełożyć do blendera razem z pietruszką i sokiem z cytryny, dolać na początek pół szklanki wody. Miksować, by powstał gładki koktajl, ewentualnie uzupełnić wodą jeśli jest za gęsty, można też dosłodzić go miodem.

### Pasta pomidorowa

- 160g twarogu półtłustego
- 100g koncentratu pomidorowego
- 1 obrany ząbek czosnku
- 1 łyżeczka bazylii suszonej
- 1 łyżeczka posiekanego szczypiorku
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1/3 łyżeczki ostrej papryki

Wszystkie składniki umieszczamy w misce blendera i miksujemy na gładką masę, solimi i pieprzymy do smaku.



### Pasta chrzanowa

- 1 łyżeczka startego chrzanu
- kostka twarogu, 3 łyżka jogurtu
- 1 łyżka soku z cytryny, sól, pieprz

Możemy użyć chrzanu ze słoiczka, lub zetrzeć obrany korzeń chrzanu. Całość wymieszać.

Doprawić do smaku solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny.



### Pasta czosnkowa

- serek twarogowy
- ząbek lub dwa czosnku
- 2 rzodkiewki
- łyżka jogurtu naturalnego
- sól, pieprz
- krakersy lub suchary

Czosnek i rzodkiewkę pokroić w drobną kosteczkę, dodać do sera twarogowego wymieszanego z jogurtem, przyprawić solą i pieprzem, masę wyłożyć na krakersy/sucharki.



### Pasta lososiowa

- 1 paczka wędzonego lososia
- łyżka chrzanu śmietankowego
- 2 łyżki twarogu
- 1-2 łyżki posiekanego szczypiorku
- sól, pieprz

Lososia posiekać na drobne kawałeczki. Przełożyć do miski, dodać pozostałe składniki i dobrze wymieszać. Gotowe!



### Warzywnne placuszki

- 2 marchewki
- 2 cukinie
- 2 ząbki czosnku
- 2 jajka
- 1/3 szkl. mąki owsianej
- (mogą być zblendowane płatki jaglane lub owsiane)
- 1/3 szkl. drobno pokrojonej szalotki (zielone i białe części)
- olej kokosowy do smażenia
- jogurt
- sól, pieprz

Marchew i cukinię zetrzeć na tarce o dużych oczkach, mieszamy z jajkiem, mąką i przyprawiamy. Formujemy okrągłe kręgi na patelni. Smażymy po 2,5 min. na średnim ogniu.

Podajemy z jogurtem.

Można smażyć bez oleju, ale na patelni teflonowej.



# RODZINNY FESTYN ZDROWIA

## PRZEPISY



## „ CZAS NA ZDROWIE ”



GIMNAZJUM NR 4 W GŁOGOWIE  
07.06.2016r.



### Napój izotoniczny z miodu i cytryny lub pomarańczy i grapefruita

- 1 litr przegotowanej wody
  - 1 łyżkę miodu
  - 1 szczyptę lub 2 soli himalajskiej, (Sól himalajska posiada 84 mikroelementy oraz nie posiada metali ciężkich)
  - 2 łyżeczki cukru trzcinowego
  - świeży sok z cytryny lub z 1/2 pomarańczy i 1/2 grejpfruta
- Zagotuj wodę, wlej do pojemnika i poczekaj aż ostygnie, odlej 100 ml wody do szklanki, wsyp 2 łyżeczki cukru trzcinowego, dodaj soli himalajskiej, dodaj łyżkę miodu pszczelego, dokładnie to zamieszaj, zawartość szklanki wlej do pojemnika z wodą, wyciśnij z cytryny lub sok z pomarańczy i grejpfruta.



### Do przygotowania potraw użyto:

- ser feta, ser twarogowy, jogurt naturalny, kefir, śmietanę – produkty z Gospodarstwa Ekologicznego „AGATKA” z Krzepielowa
- miody z Pasieki „Maja” z Krępy
- truskawki z Gospodarstwa Rodzinnego R. Hornicki z Dębowej Łęki
- botwinę, marchew, szczypiorek, koper i czosnek z Ekologicznego Gospodarstwa Rolnego M. i A. Ciastoń z Witoszyc
- zioła z Farmy Ziół w Głogowie