

Witajcie Drogie dzieci starsze i młodsze ☺

Jeżeli macie wolny czas, to przygotowanie czegoś smacznego będzie dobrym pomysłem. Możecie spróbować zrobić coś samodzielnie albo z pomocą rodziców lub starszego rodzeństwa.

Pamiętajcie o zachowaniu ostrożności w kuchni oraz (co bardzo ważne) o posprzątaniu po skończonej pracy. Niżej znajdziecie kilka pomysłów:

Naleśniki z masą serowo-bananową

Składniki:

- ok. 25 dag mąki pszennej
- 1 i 1/2 szklanki mleka
- 1 szklanka wody mineralnej
- 4 jajka
- 30 dag białego sera
- 3 dojrzałe banany
- 2 łyżki śmietany
- cukier waniliowy
- 2 łyżki cukru
- olej

Przygotowanie:

Z mąki, jajek, mleka i wody wyrabiamy ciasto mikserem. Dodajemy łyżkę oleju i odstawiamy do lodówki na kilka minut, następnie smażymy naleśniki. Ser, obrane banany, cukier, cukier waniliowy i śmietanę zmixować w blenderze. Na usmażone i ostudzone placki nałożyć serowo-bananową masę i zawinąć naleśniki. Podawać z lodami waniliowymi polane płynną czekoladą.



Lody

Wystarczy wykorzystać puste opakowania po jogurtach lub plastikowe kubeczki (w tym przypadku, gdy zawartość zacznie powoli tężeć, po jakiś 15-20 minutach, włóżcie w środek drewniane patyczki po lodach i pozostawcie aż do całkowitego zamrożenia). Wersja najprostsza: wlej sok do foremki, włóż do zamrażarki i po kilku godzinach ciesz się lodami owocowymi. Możecie zanurzyć w soku kawałki truskawek, brzoskwiń, winogron czy kiwi, a otrzymacie wspaniale wyglądające owocowe lody.

Możecie też wymieszać rozgniecione banany, truskawki lub inne owoce (świetnie sprawdzają się jagody i borówki!) z jogurtem naturalnym i odrobiną miodu - tu przyda się pomoc dorosłego, który może wymieszać te składniki w blenderze lub nadzorować tę czynność w przypadku starszego dziecka. Hop do zamrażarki i po 4 godzinach gotowe!

Lody z kiwi też wyglądają apetycznie, prawda? Przygotowujemy je następująco: sok owocowy (np. z winogron, jabłek lub ananasa), mieszamy z rozdrobnionymi w blenderze owocami kiwi, wlewamy do foremek i po kilku godzinach orzeźwiające lody gotowe! Zamiast soku możecie dodać wodę z miodem (ok. 500 ml wody na 4 kiwi) - przed wlaniem mikstury do foremek spróbujcie, czy jest wystarczająco słodka.



Inspiracji kulinarnych możecie poszukać na stronach internetowych, w starych przepisach babci, zapytać o radę rodziców, czy też wymyśleć coś samemu! Może dzięki temu odkryjecie, że gotowanie to fajna zabawa i okazja do zrobienia czegoś dobrego dla swoich bliskich.

Na relaks po pracy w kuchni propozycja posłuchania bajek czytanych przez aktorów specjalnie dla Was na stronie internetowej VOD.

<https://vod.tvp.pl/website/czytanie-przed-spaniem,19864999/video>

Pamiętajcie także o czytaniu książek!

Od poniedziałku otwarte biblioteki!! 😊