WITAM SERDECZNIE DZIECI I RODZICÓW. PRZEDSTAWIAM WAM KARTY PRACY NA KOLEJNE DNI KTÓRYCH MOTYWEM PRZEWODNIM JEST DBAŁÓŚĆ O ZDROWIE. ZAPEWNE WIECIE ŻE NA TO BY BYĆ ZDROWYM SKŁADA SIĘ WIELE CZYNNIKÓW, JEDNYM Z NICH JEST WŁAŚCIWE ODŻYWIANIE ,A NA TEN TEMAT USŁYSZYCIE TROCHĘ TUTAJ -) https://www.youtube.com/watch?v=IJz95lzBqy8

DUŻĄ ROLĘ W ZACHOWANIU DOBREGO ZDROWIA ODGRYWAJĄ CENNE SKŁADNIKI ZNAJDUJĄCE SIĘ W OWOCACH I WARZYWACH A ICH NAZWA TO ? WITAMINKI :) I O NICH USŁYSZYCIE TUTAJ :-) https://www.youtube.com/watch?v=nYg5TJhjOEs

W RAMACH ZAJĘĆ Z TECHNIKI WYKONAJ ZDROWE CIASTECZKA OWSIANE .

Składniki

ok. 10 sztuk

100 g płatków owsianych błyskawicznych* (bezglutenowych jeśli ciasteczka mają być bezglutenowe).

90 g mąki zwykłej lub pełnoziarnistej lub bezglutenowej owsianej

1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

1 i 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu

odrobina soli

1 jajko

2 łyżki masła lub oleju kokosowego

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego lub 1 łyżka cukru wanilinowego

110 ml miodu lub syropu klonowego

1 jabłko

Przygotowanie

Do miski wsypać płatki owsiane błyskawiczne, dodać mąkę, proszek, cynamon i sól, wymieszać.

Do drugiej miski wbić jajko, dodać roztopiony i ostudzony tłuszcz, wanilię i syrop klonowy lub miód, wymieszać.

Dodać suche składniki i wymieszać. Włożyć do lodówki na czas przygotowania jabłka.

Jabłko pokroić na ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne, pokroić w małą kosteczkę. Piekarnik nagrzać do 170 stopni C.

Wyjąć masę z lodówki i wymieszać z jabłkiem. Nakładać po około pełnej łyżce masy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Uformować kształtne dyski. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez ok. 10 - 13 minut.

SMACZNEGO!

KOLEJNE KARTY PRACY ZACHĘCĄ WAS DO DBAŁOŚCI O ZDROWIE I SPRAWDZĄ TEŻ WASZĄ WIEDZĘ NA TEN TEMAT. ŻYCZĘ OWOCNEJ PRACY I POZDRAWIAM SERDECZNIE !