



KSIĄŻKA KUCHARSKA

Dzieci gotują, czyli
MOJE ZDROWE ŚNIADANIE

Autorzy:

Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 1 im. Tadeusza Kościuszki w Kutnie

Powyższa książka kulinarna
powstała z inicjatywy
Samorządu Uczniowskiego
działającego w naszej szkole.
Materiał zdjęciowy oraz
przepisy są własnością
uczniów biorących udział w
konkursie

"MOJE ZDROWE ŚNIADANIE"



W dniach **14.04 - 21.04.2021** uczniowie naszej szkoły mieli możliwość wzięcia udziału w konkursie fotograficznym **"Moje zdrowe śniadanie"**. Organizatorami inicjatywy były *Marta Albińska* oraz *Magdalena Wasilewska*. Do akcji włączył się również *Samorząd Uczniowski* wraz z opiekunem - *Dorotą Wojciechowską*.





Ananasek

Składniki:

- jajka
- masło
- sól
- pieprz
- szczypiorek do dekoracji

Jajka od szczęśliwych kurek rozbić, rozgrzać patelnię z odrobiną tłuszczu i usmażyć jajecznicę z dodatkiem soli i pieprzu. Udekorować szczypiorkiem ;) Polecamy takiego "ananaska" podawać na większą ilość osób, także jako dekoracja stołu ;)

Dominika Chodor, 1c



OWSIANKA „KOKOSOWY PORANEK”

Składniki na 2 porcje:

- 10 łyżek płatków owsianych
- 300 ml mleka kokosowego
- kilka truskawek
- 1 banan
- 1 kiwi
- garść borówek
- wiórki kokosowe
- płatki migdałowe

Przygotowanie:

- Płatki owsiane zalewamy ciepłym mlekiem kokosowym, zostawiamy na chwilę i przekładamy do dwóch miseczek.
- Truskawki, banana i kiwi kroimy według uznania, układamy na owsiance. Dodajemy borówki i wiórki kokosowe.
- Płatki migdałowe prażymy na suchej patelni i posypujemy owsiankę z owocami.

RADA: Im więcej owoców tym lepiej :)

SMACZNEGO :):)

Amelia Kamińska, 1a





Sałatka z kiełbaskami

Składniki:

- rukola
- sałata rzymska lub lodowa
- kiełki brokuła lub rzodkiewki
- szczypiorek
- orzechy włoskie
- oliwa
- kilka kiełbasek norymberskich

Przepis:

Na talerzu układamy rukolę, sałatę rzymską lub lodową oraz ulubione kiełki (np. brokuła lub rzodkiewki). Kroimy awokado w kostkę, pomidorki koktajlowe na pół, ogórka i rzodkiewkę kroimy w plasterki. Układamy wszystko na talerzu, dodajemy szczypiorek, kilka orzechów włoskich i polewamy lekko oliwą z oliwek. Na patelni podsmażamy kilka kiełbasek norymberskich, układamy na warzywach. Obok kładziemy pieczywo z masłem czosnkowym. Gotowe!

Życzę smacznego!

Adam Włodarczyk, 3b



Ciastka owsiane



Składniki:

- 200 g płatków owsianych
- 90 g słonecznika łuskanego
- 50 g sezamu
- Szczypta soli
- 75 g mąki pszennej
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 115 g roztopionego masła
- 2 duże jajka

Przygotowanie:

Wymieszać wszystkie składniki, ulepić ciasteczka. Piekarnik rozgrzać do 180 C i piec przez około 25-30 minut. Opcjonalnie można dodać masła orzechowego lub żurawiny.

Aleksandra Targalska, 6h

PRZEPIS NA ZDROWE ŚNIADANIE

Kromkę Doskonałości Bożej smarujemy białą chmurką prosto z nieba. Dodajemy plasterki miłości z kawałkiem szczerego uśmiechu. Idealnym dodatkiem będzie orzeźwiający cytrus ze szczyptą przyjaźni i nagromadzonego optymizmu. Gotową potrawę przyozdabiamy bukietem uprzejmości i podajemy z pyszną herbatką. Smacznego.

Bartosz Tarczyński, 1c





Domowa owsianka

Składniki:

- 450g płatków owsianych
- 250 ml mleka
- 1 banan
- 3 winogronami
- 1 mus bananowo jabłkowy

Przygotowanie:

1. Podgrzej mleko.
2. Wrzuci do miski płatki owsiane i wymieszaj z mlekiem.
3. Odstaw na 3 minuty.
4. Udekoruj bananem, winogronem i murem owocowym.

Antonia Kusiak IV c

Antonina Kusiak, 4c





Owsianka z owocami

Składniki:

- 3-4 łyżki owsianki błyskawicznej
- ½ łyżeczki siemienia Inianego
- Ok. 10 sztuk suszonej żurawiny
- maliny, borówki amerykańskie, truskawki, granat

Przygotowanie:

3-4 łyżki owsianki błyskawicznej, pół łyżeczki siemienia Inianego, około 10 sztuk suszonej żurawiny zalewamy wrzątkiem lub gorącym mlekiem (kto jak lubi). Odstawiamy owsiankę na parę minut. Tymczasem przygotowujemy ulubione owoce lub jagody. Ja dodałam parę malinek, borówek amerykańskich, truskawkę i ziarenka granatu. Owsiankę posypujemy ulubionymi owocami, cynamonem i prażonymi płatkami migdałowymi.

Smacznego!

Amelia Białobłocka, 6i





Kanapki

Składniki:

- ½ avocado,
- ½ pomidora
- natka pietruszki
- szczypiorek
- sól
- pieprz

Przygotowanie:

Pierwszą kanapkę wykonałam z guacamole po mojemu- Pół avocado pokroić w kostkę, pół pomidora pokroić również w kostkę, posiekać pietruszkę i szczypiorek, dodać odrobinę soli, pieprzu i wymieszać.

Tak przygotowane guacamole wykładamy na kromkę żytniego chleba .

Druga kanapka- na kromkę żytniego chleba posmarowaną masłem kładziemy jajko sadzone- plasterek łososia i pare plasterków avocado posypujemy posiekaną pietruszką i szczypiorkiem. Smacznego!



Amelia Białobłocka, 6i



Pankejki w domu

Składniki:

- 2 jajka
- 2 duże łyżki cukru
- 1 cukier waniliowy
- 0,5 litra kefiru
- 300 dag mąki
- mango, borówki, banan, migdały
- "magiczny składnik", którego nie można odczytać z zdjęcia ;)

Viktoria Krepych, 2b



PANKEJKI W DOMU
2 JAJKA
2 DUŻE ŁYŻKI CUKRU
1 CUKIER WANILIOWY
0,5 L KEFIRU
300 DAG MĄKI
100 DAG MANGO, 100 DAG
BANAN, MIGDAŁY.



Smoothie

Składniki:

- 1 banan,
 - 1 pomarańcza,
 - 1 jabłko,
 - kawałek ananasa,
 - garść płatków owsianych,
 - garść szpinaku,
 - sok z połówki wyciśniętej cytryny,
 - 200-300ml wody,
- Blendujemy i gotowe.

Jaglanka

Składniki:

- 200g mleka,
- 50g płatków owsianych,
- 300g wody,
- 1 jabłko ,
- 2 łyżki syropu klonowego lub miodu,
- 1/4 łyżeczka cynamonu,
- 50 g kaszy jaglanej.

Smacznego !

Lena Dąbrowska,



Jajecznic

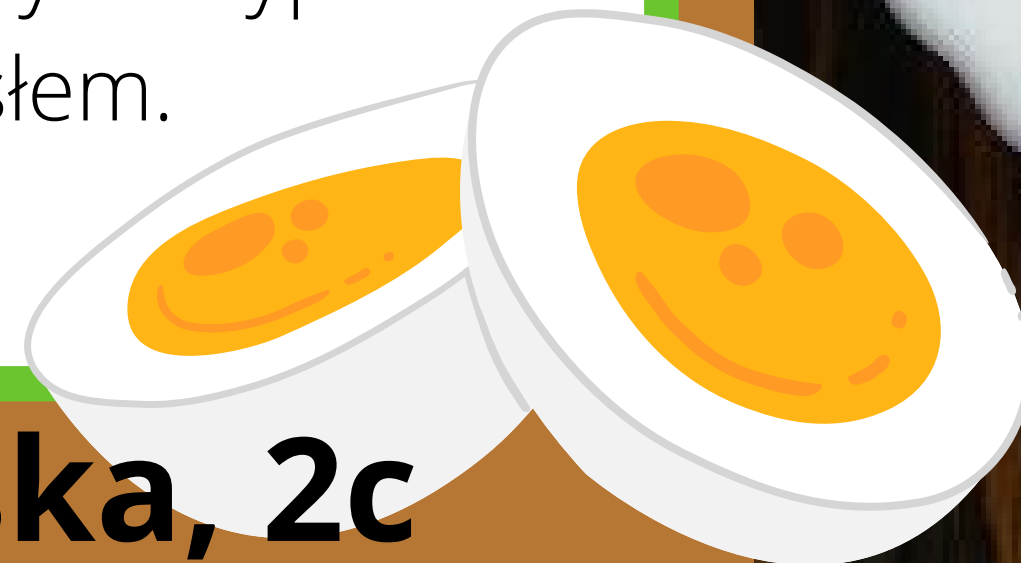
Składniki:

- 1 cebula
- 3 plasterki szynki
- 2 jajka
- po kawałku papryki: żółtej, zielonej, czerwonej
- szczypta soli i pieprzu
- świeży szczypiorek
- łyżka oleju
- kromka chleba

Przygotowanie:

Na rozgrzanym oleju podsmażamy cebulę. Następnie dodajemy pokrojoną wędlinę i paprykę. Na koniec dodajemy jajka oraz przyprawiamy do smaku.

Po wyłożeniu na talerz dodajemy szczypiorek. Kromkę chleba smarujemy masłem. Smacznego!!





PRZEPIS

- szklanka płatków owsianych,
- $\frac{3}{4}$ szklanki mleka,
- 1 banan,
- 1 jabłko,
- Tyżeczka proszku do pieczenia, lub ocet jabłkowy,
- 2 Tyżki miodu,
- posiekana gorzka czekolada.

PIECZONA OWSIANKA

Nagrzewamy piekarnik do 200°C, a następnie mieszamy razem płatki owsiane, mleko, banana, jabłko, proszek do pieczenia lub ocet jabłkowy i miód. Kiedy składniki są już wymieszane dodajemy gorzką czekoladę i lekko mieszamy Tyżką. Wlewamy do naczynia żaroodpornego i pieczemy przez 25 minut. Po upływie czasu wyjmujemy i czekamy aż wystygnie. Następnie możemy już tylko jeść i rozkoszować się smakiem!

Amelia Furmankiewicz VIIg



Amelia Furmankiewicz, 7g



OWSIANKA OWIECZKA

Składniki:

- 3 łyżki płatków owsianych górskich
- szklanka mleka
- łyżka miodu
- owoce do dekoracji (ja użyłam borówki i jabłka)

Wykonanie:

Zagotować mleko i wsypać do niego płatki owsiane. Gotować ok. 6 minut od czasu do czasu mieszając. Po ugotowaniu można dla lepszego smaku dodać łyżkę miodu. Całość przekładamy do miseczki i dekorujemy owocami (wzór owieczki jak na zdjęciu). Owoce i wzory można zmieniać według własnego smaku i wyobraźni.

ŚWIEŻY SOK POMARAŃCZOWY

Składnik:

- duża pomarańcza

Wykonanie:

Pomarańczę myjemy, kroimy na pół i wyciskamy. Sok wlewamy do szklanki i gotowe.



Klaudia Dokowicz, 4d



WIOSENNE KANAPECZKI Z TWAROŻKIEM

Składniki:

- pieczywo chrupkie
- biały ser (200g)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- rzodkiewka
- ogórek
- pomidor
- do dekoracji (rukola, szczypiorek lub natka)

Wykonanie:

Przygotujemy twarożek. Biały ser rozgniatamy widelcem z jogurtem naturalnym i doprawiamy solą i pieprzem. Gotowy twarożek nakładamy na pieczywo. Warzywa myjemy, kroimy w plastry i nakładamy na kanapki.

USMIECHNIĘTA SAŁATKA OWOCOWA

Składniki:

- banan, borówki, kiwi, jabłko, pomarańcza

Wykonanie:

Owoce myjemy, obieramy i kroimy w plasterki. Na talerzu układamy owoce tak, aby przypominały uśmiechniętą buzię (np. oczy z banana i borówek, nos z jabłka, buzia z pomarańczy).

Klaudia Dokowicz, 4d



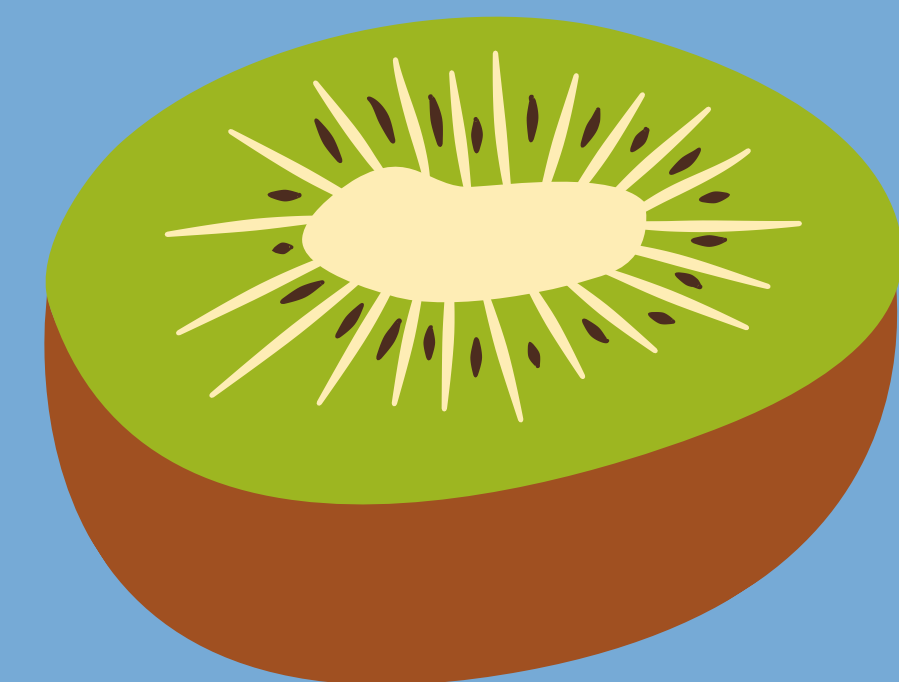
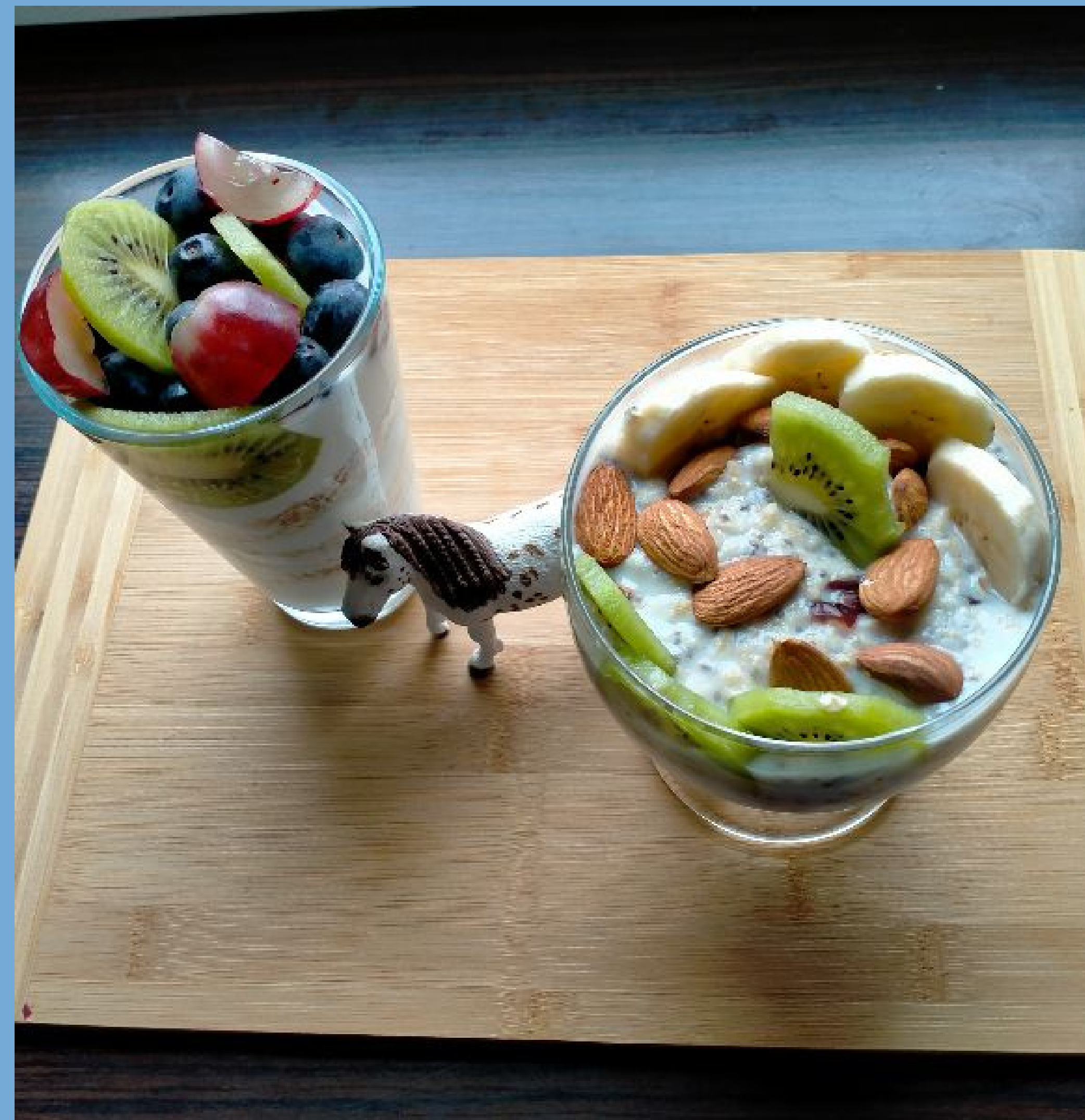
Owocowa owsianka :

Składniki

- ½ szklanki mleka roślinnego lub krowiego
- ½ szklanki wody
- 4 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżka nasion Chia
- 3 suszone śliwki (można zastąpić żurawiną)
- łyżka migdałów
- Pół banana
- Pół kiwi. (zależy od porcji)

PRZEPIS

Przygotuj miejsce do pracy. Weź miskę (Może też to być szklanka lub coś innego) i połóż na blacie. Wlej do garnka mleko i wodę, wsyp płatki oraz nasiona Chia, dodaj pokrojone śliwki lub żurawinę i banana. (Zostaw tylko kilka plasterków do ozdoby). Gotuj owsiankę przez kilka minut. **DOSŁOWNIE** kilka minut. Uważaj żeby jej nie rozgotować. Włóż do naczynia, ozdób i gotowe!



Hanna Lewandowska, 3d

Owocowa radość

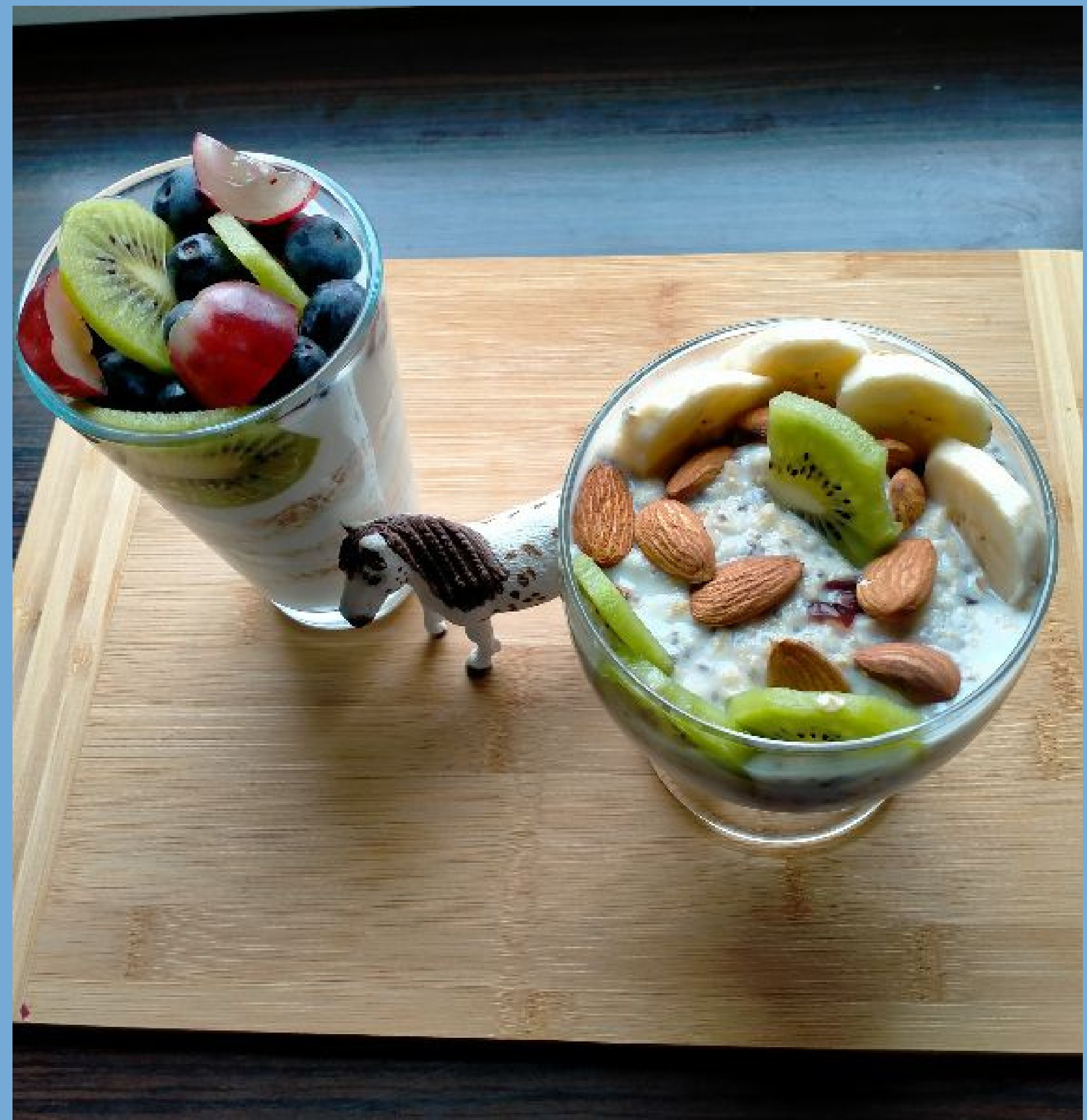
(Szkłanka z owsianką, owocami i jogurtem.)

SKŁADNIKI

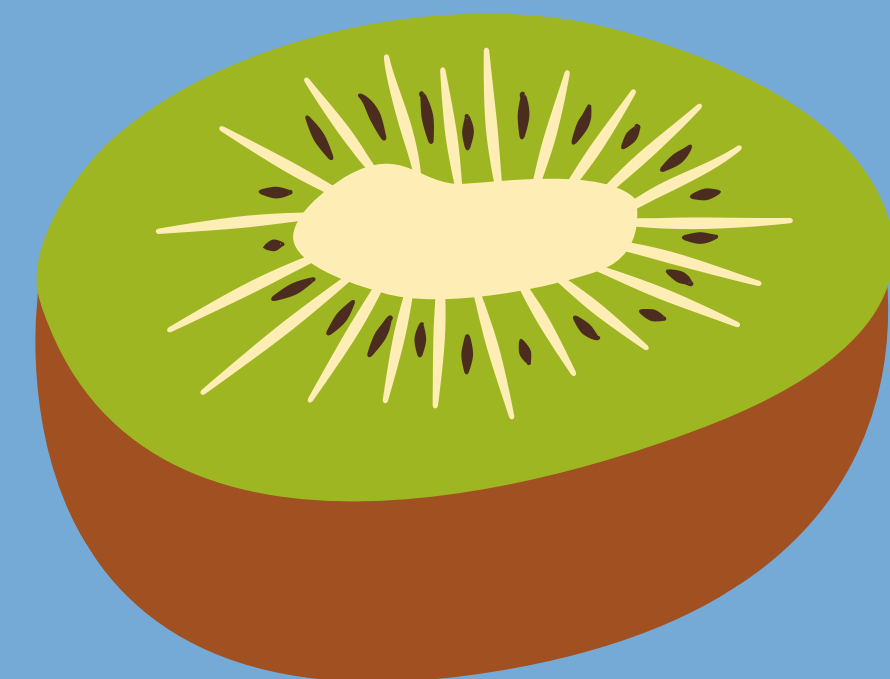
- Około pół dużego jogurty naturalnego
- Płatki owsiane
- Borówki, lub inne owoce.
- Pestki dyni.

PRZEPIS

Przygotuj szklanę. Wlej do nich jogurt. (nie wlewaj całego pojemnika, wlej tylko na dno.)
Wsyp trochę płatków owsianych a po między płatki trochę pestek dyni (płatków nie musisz dodawać to kwestia wyboru oraz smaku.)
Na płatki wyłóż ponownie jogurt, następnie płatki i znowu jogurt. Na wierzch posyp borówki i można jeść!



Hanna Lewandowska, 3d





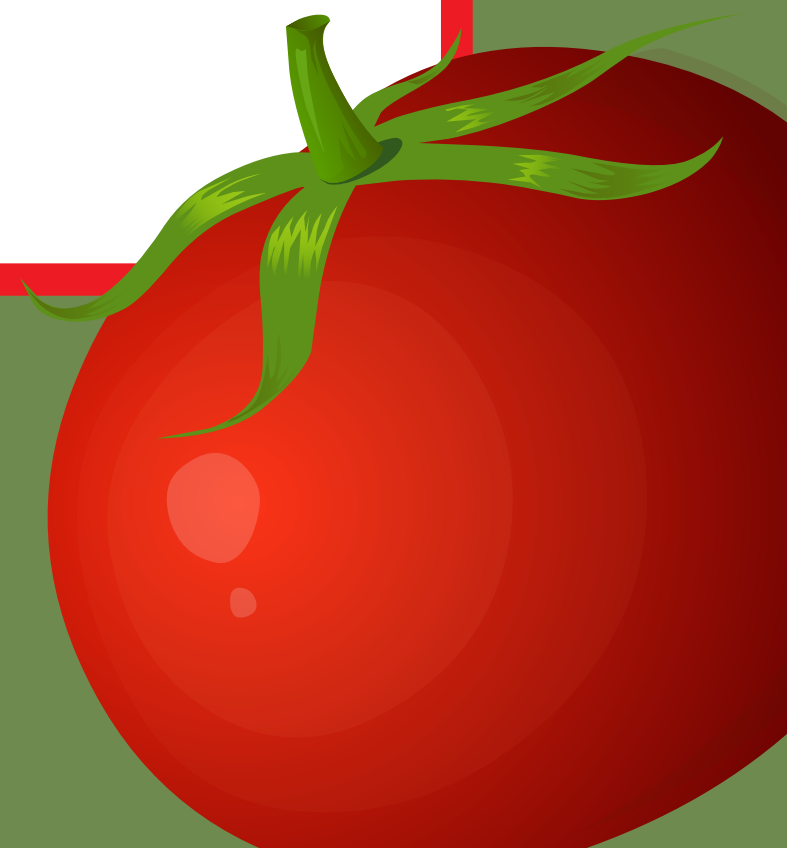
ZDROWE ŚNIADANKO

Składniki:

- chleb
- masło
- pomidor
- ogórek
- szczypiorek
- jajko
- pieprz na oczka
- wędlina
- ser żółty
- majonez

Moje kanapki to kotek z chlebka, muchomorek i myszka obok trawki.

Lena Grochocka, 1b





1. Przygotuj chleb, masło ,ser żółty ,sałatę lodową i rzodkiewkę ,opcjonalnie wędlinę .
2. Opiecz chleb w opiekaczu i posmaruj masłem .
3. Następnie połóż ser żółty ,sałatę i pokrojoną rzodkiewkę .
4. Połóż drugą grzanekę na górę kanapki .
5. Gotowe !

Smacznego !

Julia Olkiewicz, 6b





Składniki:

- Szparagi zielone (mogą być białe),
- pół łyżki papryki chilli (ja dałam słodką i dosłownie na czubek łyżeczki tylko chilli - nie lubimy ostrego)
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki oleju sezamowego
- łyżeczka syropu z agawy -dałam miód rzepakowy,
- 3 łyżki wody
- do posypania
- Szczypior
- Sezam

Przygotowanie:

Świeże szparagi (główki nie mogą śmierdzieć), odłamujemy lub odcinamy zdrewniałe końce, ja nie obieram ale jeśli są grube to można obrać, kładziemy na mega rozgrzaną patelnię grillową i gdy jedna strona będzie miała już ciemno brązowe paski przekładamy na drugą stronę, w tym czasie składniki sosu przekładamy do słoiczka i energicznie mieszamy (można też podgrzać w rondelku i podawać na ciepło sos), polewamy szparagi i posypujemy prażonymi ziarnami sezamu i posypujemy szczypiorkiem

Maja Ziótkowska, 5b

OMLET Z OWOCAMI

Składniki:

- 2 jajka
- 4 łyżki mąki
- 2 łyżki letniej wody
- 1 jabłko
- 1 brzoskwinia

Wykonanie:

Jajka ubić z 2 łyżkami wody i szczyptą soli, dodać mąkę i delikatnie wymieszać. Gotową masę wylać na patelnię na rozgrzany tłuszcz. Smażyć na złoty kolor po obu stronach. Jabłko umyć i pokroić na półplasterki, brzoskwinie pokroić w kostkę. Usmażony omlet wyłożyć na talerz i udekorować owocami. Można poleć syropem klonowym. Podawać z koktajlem z owoców leśnych

Marta Kaczor, 1a





„Wiosenne kanapki i szklanka ciepłego mleka”

Produkty:

- świeże pieczywo
- masło śmietankowe
- plaster szynki
- listek sałaty
- jako ugotowane na twardo - pokrojone na plastry
- pomidor pokrojony na plastry
- ogórek zielony, rzodkiewka i szczypiorek.

Sposób przygotowania:

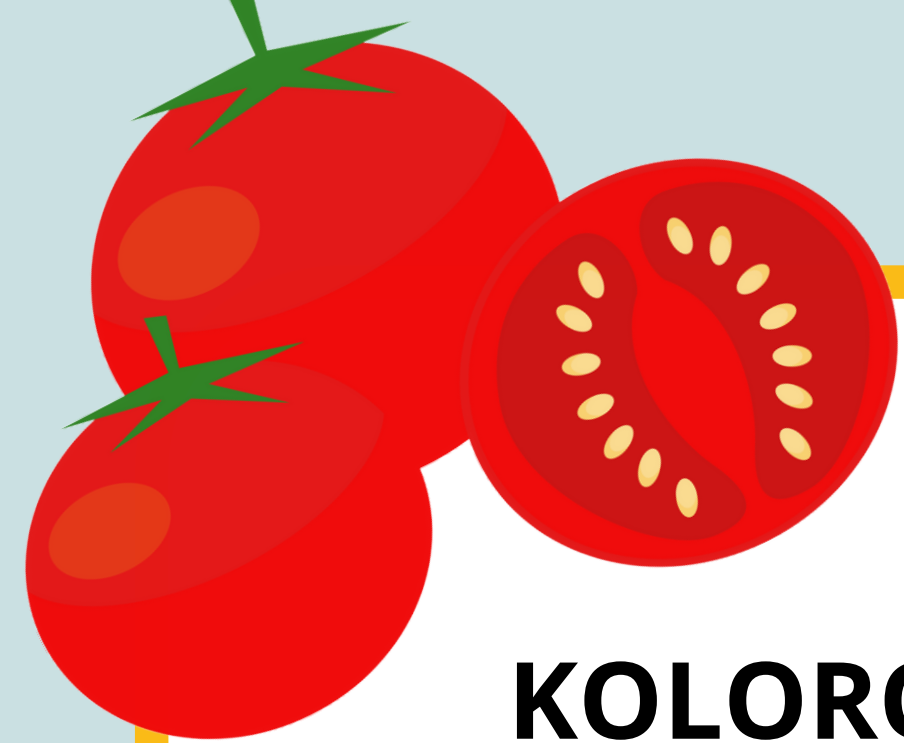
Pieczywo smarujemy masłem a następnie układamy warstwowo pokrojone na plastry produkty: sałatę, szynkę, jajko, pomidora, ogórka, rzodkiewkę i posypujemy całość szczypiorkiem. Dodajemy odrobinę soli i pieprzu.

Do popicia najlepsze będzie ciepłe mleko.

To wszystko na dobry początek dnia i nie zapomnijcie o porcji dobrego humoru!

Maksymilan Mokwiński, 1c





KOLOROWE KANAPKI

SKŁADNIKI:

- Bułka kajzerka
- 2 kromki chleba tygrysek
- 1 pomidor
- 4 listki sałaty
- rzeżucha
- 4 pomidorki koktajlowe
- 4 plasterki szynki
- 2 kabanoski
- ogórek zielony

Marta Kaczor, 1a





Nalesniki nadziewane karmelizowanym jabłkiem.

Usmażyć naleśniki cienutkie z odrobiną oleju. Jabłko pokroić w kosteczkę i skarmelizować na patelce z odrobiną cukru. Połączyć karmelem również skarmelizowanym. Smacznego!

Sałatka grecka z mojego przepisu.

Pokroić sałatę lodową, pomidorki koktajlowe, ser typu feta pokroić w kostkę, dodać mix sałatek, grzanki. Sól, pieprz, połączyć odrobinę oliwą z oliwek. Smacznego!

Szklaneczka pysznego zdrowego mleka chudego 0.5% tłuszczu lub szklaneczka soku wyciskanego ze świeżych pomarańczy.

Mateusz Bielecki, 3d





Przepyszne kanapeczki

Bułka grahamka z odrobiną maselka prawdziwego na to sałata, jajeczko sadzone, szczypiorek, sól i pieprz według uznania.
Smacznego!

Musli owocowe pyszne i zdrowe.

Jogurt naturalny, musli z owoców leśnych z płatkami owsianymi do tego świeże owoce.

Zapiekana tortilla z chudą, wędzoną szyneczką i sałatą do tego dressing czosnkowy lub sos śmietanowy.
Smacznego!



Mateusz Bielecki, 3d



Pieczona Owsianka

Składniki:

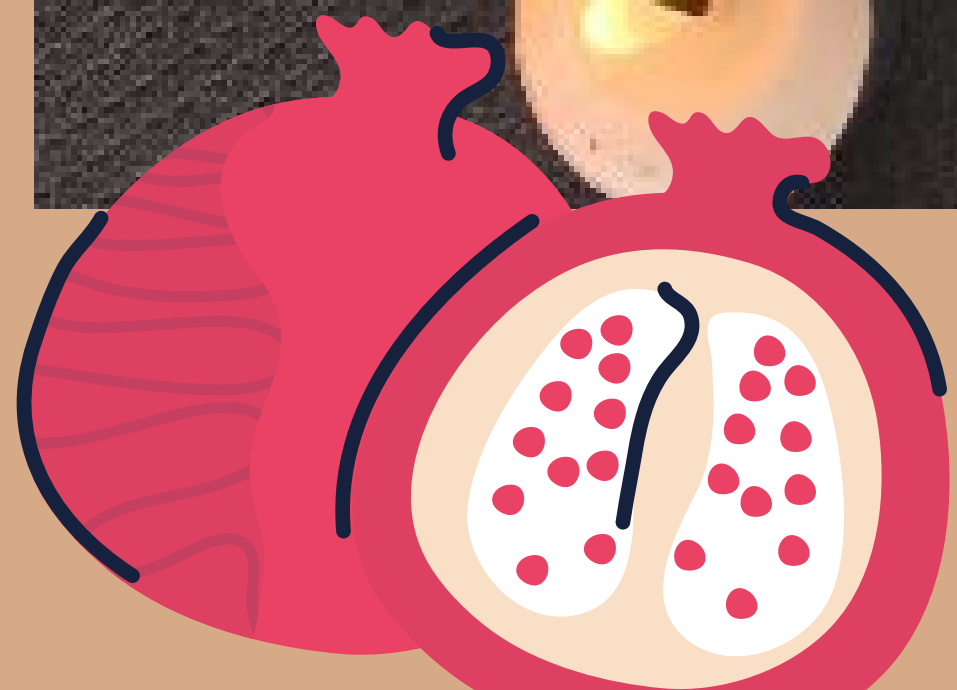
- 55g płatków owsianych
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 100ml mleka
- słodzik (lub można dodać trochę cukru)
- dowolne owoce (ja dałam śliwki i granat)
- 1,5 łyżki kakao

Sposób przygotowania:

Do blendera wsypujemy płatki, kakao, mleko, słodzik i proszek do pieczenia a następnie wszystko blendujemy na gładką masę. Wlewamy do naczynia żaroodpornego i wkładamy do piekarnika na 190 stopni, 8-10 minut, góra-dół.

Gotową owsiankę możemy udekorować owocami według uznania.

Michalina
Frontczak
7g



Michalina Frontczak, 7g



Olga Wasielewska, 4c

Składniki:

1. Herbata
2. 1 łyżeczka miodu
3. Sok z cytryny
4. 1 kromka chleba wieloziarnistego
5. Masło
6. Biały ser
7. 3 łyżeczki jogurtu naturalnego
8. Rzeżucha
9. Posiekana cebula
10. Mała kiść winogron
11. Szczypta soli i pieprzu

Przygotowanie:

1. Posmaruj kromkę chleba masłem i połóż na niej trochę rzeżuchy.
2. Ser biały wymieszaj z jogurtem naturalnym i na wierzch posyp posiekaną cebulę, przypraw solą i pieprzem.
3. Umyj winogrona.
4. Przygotuj herbatę z miodem i sokiem z cytryny.

Kanapki mocy

Składniki:

- pieczywo pełnoziarniste z płatkami owsianymi
- serek naturalny
- sałata masłowa
- ulubiona wędlna
- ser mozzarella
- Jajko na twardo
- warzywa: rzodkiew, pomidor, Ogórek
- szczypiorek
- kiełki (u mnie rzodkiewki)

Wykonanie:

Pieczywo posmaruj serkiem naturalnym. Na przygotowanej kropce układaj kolejno składniki, zaczynając od sałaty. Kolejność jest dozwolona. Przygotuj sok i ulubiony owoc.

Życzę smacznego!



Natalia Wojciechowska, 6i





Moje zdrowe śniadanie:

Składniki:

- 1 kromka chleba lub pół bułki
- 1 łyżeczka masła
- papryka czerwona (2 cienkie słupki)
- winogrono ciemne (3 kulki)
- 1 jajko
- szczypiorek (ilość według uznania)
- rzodkiewka – 1 szt
- 1 plasterk szynki lub ulubionej wędliny lub serka
- pół jabłka
- 1 szkl ciepłej herbaty lub soku pomarańczowego

Przygotowanie:

Umyj ręce.

Położ chleb na talerzyk i posmaruj masłem. Położ na niego plasterk wędliny lub sera.

Pokrój w plasterki rzodkiewkę i położ ją na kanapkę.

Jajko usmaż na patelni bez tłuszczu (może pomóc Ci w tym ktoś dorosły).

Przełoż jajko na talerz i posyp szczypiorkiem.

Paprykę pokrój w słupki, oderwij 3 kulki winogrona z kiści winogronowej i dołoż wszystko do swojego śniadaniowego talerza.

Jabłko przekrój na pół i dołoż do reszty składników.

Wypij do tego herbatę lub sok.

SMACZNEGO! :-)

Szymon Olkiewicz, 1a



Naleśniki z serem i owocami

- 1 jajko
- 7 łyżek mąki
- 1,5 szkl mleka
- Szczypta soli i cukru
- Olej do smażenia

Nadzienie:

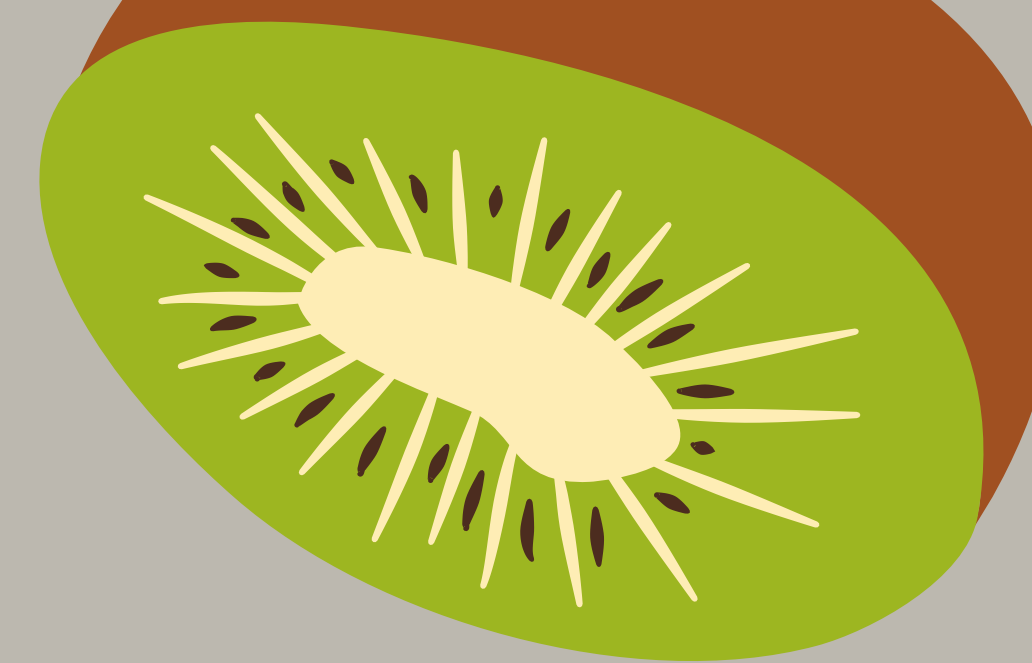
- Biały ser
- Serek homogenizowany

Dodatki:

- Cukier puder
- Cynamon
- Owoce - np. maliny, truskawki, winogrona

Wszystkie składniki zmiksować i usmażyć naleśniki. Ser biały połączyć z homogenizowanym i smarować usmażone naleśniki i zwijać w rulonik. Posypujemy cukrem pudrem i cynamonem i położyć dowolne owoce.

Mikołaj Andrzejczak, 2b

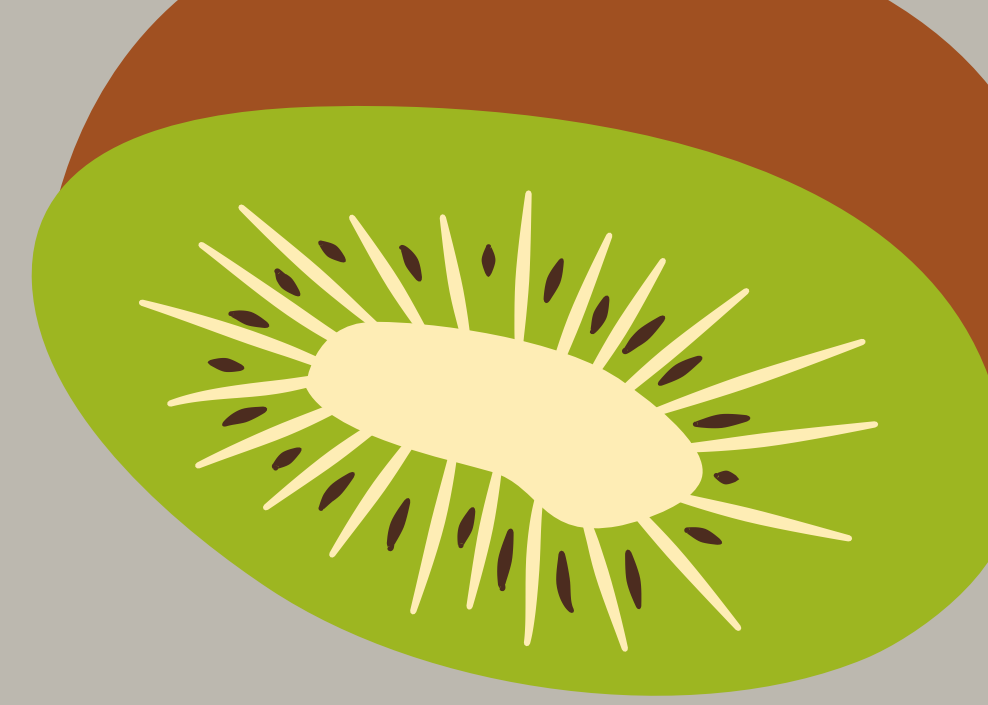


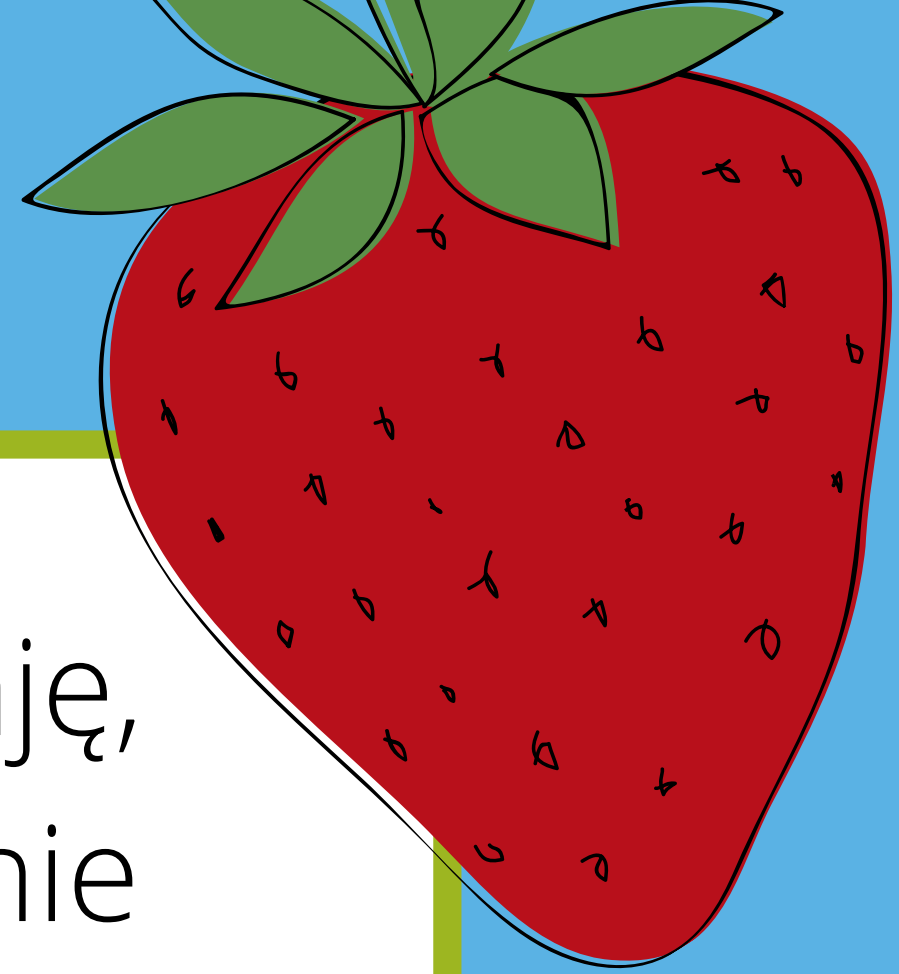
Przepis na proste malinowo-truskawkowe słoiczki

Na spodzie połóż maliny lub truskawki, później dodaj serek homogenizowany, wsyp płatki śniadaniowe, znowu dodaj serek i na końcu połóż owoce i do dekoracji listek np mięty lub bazyli.

Smacznego!

Mikołaj Andrzejczak, 2b





Gdy rano wstaję,
mama śniadanie
podaje.
Abym była silna,
zdrowa
i do nauki gotowa.
Pyszne płatki
zajadam,
zapał do nauki
posiadam.

Oliwia Wodzyńska, 1b

„Placuskowy zawrót głowy”

Składniki na masę jabłkowo-cynamonową:

- 1 jajko,
- 1 sztuka jabłka,
- 3 łyżki mąki pszennej,
- cynamon do smaku,
- cukier do smaku.
- oliwa do smażenia

Sos malinowo-cytrynowy:

- 1 opakowanie malin świeżych lub mrożonych,
- cukier do smaku.
- sok z cytryny do smaku.

Wykonanie:

Do miseczki zetrzyj na tarce z grubymi oczkami jabłko ze skórką. W skórce znajduje się dużo witamin. Dodaj całe jajko i mąkę. Wszystko dobrze wymieszaj. Następnie do podkreślenia smaku placuszków dodaj cynamon i cukier. Placki smażymy na rozgrzanej patelni z niewielką ilością oliwy. Gdy nabiorą rumianego koloru przekładamy je na drugą stronę. Kształt może być różny w zależności jakie posiadasz w domu metalowe foremki. Mnie osobiście placuszki smakują z sosem malinowym, który robi się bardzo prosto. Maliny należy zmiksować i dodać do nich troszkę cukru i soku z cytryny. Do dekoracji użyłam żółtego bratka, gdyż pięknie wygląda i jest on jadalny.



Natalia Durka, 6b

SKŁADNIKI:

- Parówki (dobry skład)
- Jajko - osobno żółtko, osobno białko
- pomidor bez skóry (sparzyć)
- ogórek
- papryka
- pieczarki
- rzodkiewka
- szczypiorek
- jogurt naturalny b.laktozy + keczup i czerwona cebulka
- sól, pieprz
- odrobina masła

WYKONANIE

Jedną parówkę przekroić na pół, ale nie do końca i spiąć wykałaczką na kształt serduszka (może być też inny, np. łódka), drugą parówkę przekroić na pół i tą połowę nakroić delikatnie w poprzek i spiąć wykałaczką (ma wyjść kwiatusek), rozgrzać patelnię wrzucić kawałek masła i parówki, gdy się lekko przyrumienią z jednej strony, odwrócić wlać do środka - do kwiatka żółtko, a do serduszka białko i przykryć, na małym ogniu smażyć/dusić do czasu aż jajka się zetną.

Pieczarki pokroić w plasterki i podsmażyć obok jajek, na złoto.

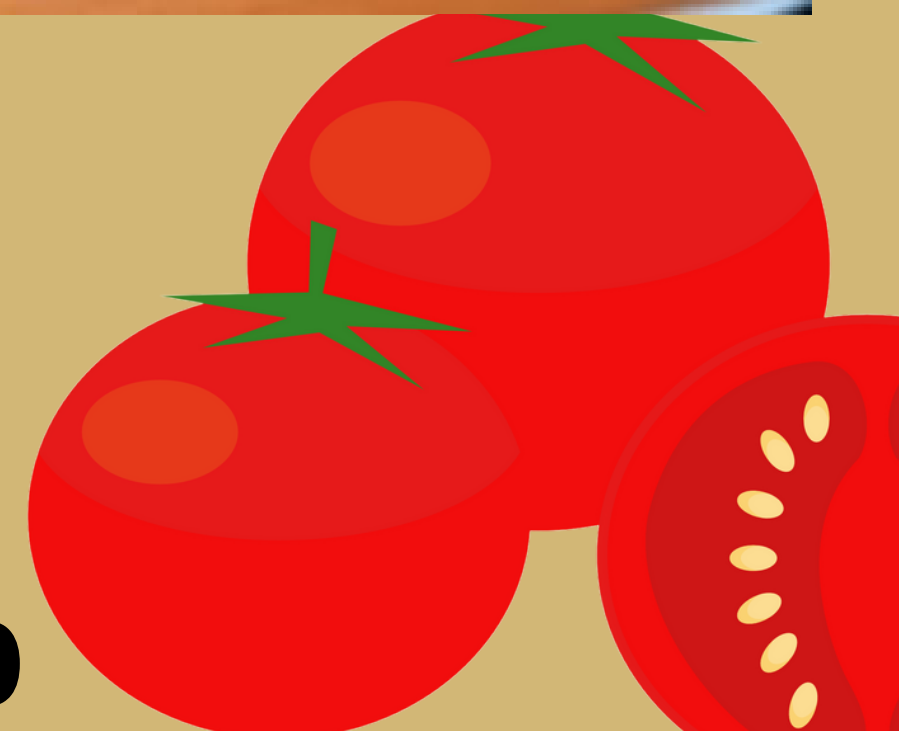
Z jogurtu, keczupu i kawałek czerwonej cebuli pokrojonej w kosteczkę robimy sosik, doprawić solą i pieprzem.

Jajka przełożyć na talerz, warzywa ułożyć według swojego pomysłu lub jak na foto.

Smacznie, zdrowo, kolorowo ☐



Natan Ziółkowski, 1b





Jajecznica na maśle z 2 jajek.

Sałatka z rukolii oscypka.

Kanapka z chleba razowego z szynką, żółtym sercem i papryką.

Sałatka z sałaty z rukolą i oscypkiem.

Składniki:

- pół opakowania sałaty z rukolą
- pół zielonego ogórka
- 8 pomidorków koktajlowych
- 4-5 rzodkiewek
- 1 oscypek
- garść słonecznika
- 1-2 łyżki oleju
- 1 płaska łyżeczka octu
- sól, iepz do smaku

Przygotowanie:

Pomidorki kroimy na trzy części, rzodkiewki kroimy w talarki, a ogórka w paski. Pokrojone warzywa dodajemy do sałaty. Całość skrapiamy octem i olejem. Przyprawiamy do smaku odrobiną soli i pieprzu. Na wierzch dodajemy pokrojonego w paski oscypka i posypujemy ziarnami słonecznika.

!



Paulina Kozicz, 4b

Wiosenne gniazda

Składniki:

- 3 szt. bułek kajzerek,
- 5 plastrów żółtego sera,
- 3 plastry szynki,
- 1/4 papryki czerwonej i żółtej (oczywiście wcześniej dokładnie umyte),
- ser Camembert,
- szczypiorek.

Wykonanie:

Bułki kajzerki ponacinać z wierzchu w 4 częściach.

Plastry żółtego sera zetrzeć na tarce.

3 plastry szynki pokroić w kostkę.

1/4 papryki czerwonej i żółtej pokroić w kostkę.

Szczypiorek pokroić drobno. Ser Camembert kroimy w plastry. A teraz najfajniejsza część przygotowań: rozginamy ponacinane wcześniej bułki kajzerki i w środek kładziemy wcześniej przygotowane produkty: starty żółty ser, pokrojoną w kosteczkę szynkę, pokrojoną w kosteczkę paprykę, pokrojony drobno szczypiorek. Na wierzch kładziemy ser Camembert. Tak przygotowane wiosenne gniazda, czyli bułeczki wstawiamy do wcześniej nagrzanego piekarnika na 180 stopni, na 5 minut. Uwaga! W tej czynności wskazana pomoc dorosłej osoby - w moim przypadku była to Mamusia :-)



Sos czosnkowy

Składniki:

- średni ząbek czosnku,
- 2 łyżki jogurtu naturalnego,
- 2 łyżki majonezu,
- zioła prowansalskie,
- bazylia,
- odrobina pieprzu,
- odrobina cukru,
- odrobina soli,
- odrobina soku z cytryny.

Wykonanie:

Czosnek wyciskamy przez praskę. Następnie dodajemy kolejno wszystkie wyżej wymienione składniki. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy. Powstał nam pyszny sos czosnkowy, idealnie pasujący do wiosennych gniazd. Po 5 minutach wyjmujemy z piekarnika bułeczki. Układamy na talerzu i podajemy z sosem czosnkowym. Wiosenne gniazda są pyszne, ja i moja rodzinka je uwielbiamy. Do tego polecam sok z świeżo wyciśniętych pomarańczy.

Smacznego!



Tymoteusz Politański, 2d



Biedronki na listku

Składniki :

- pomidorki koktajkowe
- kromka chleba
- masło
- rzodkiewka
- liście sałaty
- pieprz w ziarnach

Przygotowanie :

Na początku posmaruj kromkę chleba masłem, potem ułóż liście sałaty. Następnie przekrój pomidorka koktajlowego na pół i powbijaj do niego ziarna pieprzu. Połóż nasze biedronki na kanapce. Kanapkę ozdób też plasterkami rzodkiewki. I gotowe !

Julia Mordzak, 6d



Kanapka statek na morzu

Składniki :

- kilka plasterków sera żółtego
- serek kanapkowy (np. naturalny)
- 4-5 sztuk rzodkiewek
- kilka liści sałaty
- ogórek
- 2 kromki chleba
- 2 plasterki szynki
- masło
- wykałaczki

dodatkowe :

- szczypiorek
- ketchup

Przygotowanie:

Na początku smarujemy kromkę chleba masłem. Następnie na chleb położyć szynkę oraz ogórki pokrojone na plasterki. Potem przykryj kanapkę drugą kromką chleba, którą następnie posmaruj serkiem kanapkowym (np. naturalnym). Na kanapkę położyć liście sałaty oraz pokrojoną na plasterki rzodkiewkę. Kiedy twój statek jest gotowy i wykonałeś wszystkie powyższe instrukcję, wbij wykałaczki, na, które nabij ser żółty. Całą kanapkę możesz również ozdobić pokrojonym szczypiorkiem oraz ketchupem. I gotowe !



Julia Mordzak, 6d



Kotek miau, miau !

Składniki :

- plasterek sera żółtego
- szczypiorek
- rzodkiewka
- ogórek
- liście sałaty
- kromka chleba
- masło

Przygotowanie :

Na początku posmaruj kromkę chleba masłem, a następnie połóż na niej liście sałaty. Teraz połóż na kanapce głowę kota wyciętą z żółtego sera. Następnie jako oczy użyj kawałki rzodkiewki, jako nos kawałeczka ogórka i jako uśmiech szczypiorku. Kanpkę możesz ozdobić jeszcze pozostałą rzodkiewką, szczypiorkiem i ogórkiem. I gotowe !



Julia Mordzak, 6d



Kolorowa gąsiennica

Składniki:

- kromka chleba
- rzodkiewki
- pomidor (bądź małe podmidorki koktajlowe)
- serek kanapkowy
- szczypiorek
- masło

Przygotowanie :

Na początku smarujemy kromkę chleba masłem. Następnie na posmarowany chleb smarujemy serek kanapkowy. Potem kroimy rzodkiewkę na plasterki i układamy je jeden pod drugim, w kształt gąsiennicy. Teraz pokrój szczypiorek na dwa mniejsze kawałki w kształcie prostokątów - oczy - i dwa dłuższe - czułki. Możesz teraz przyozdobić swoją kanapkę pokrojonymi wcześniej plasterkami pomidorów. I gotowe !

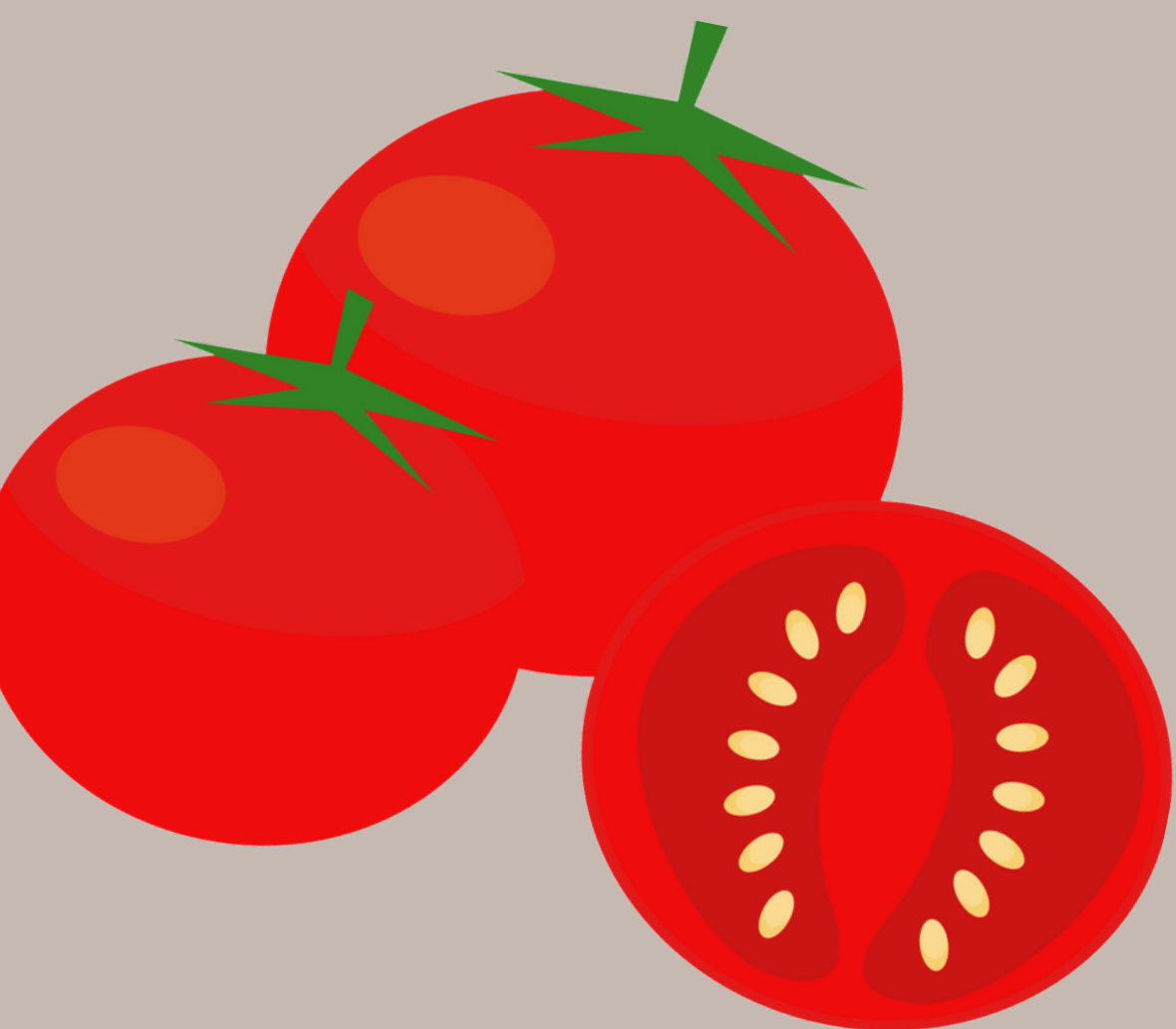
Tip top ! Zegar

Składniki :

- plasterki szynki
- szczypiorek
- ogórek
- kromka chleba
- masło

Przygotowanie :

Na początku posmaruj kromkę chleba masłem, a następnie połóż na niej plasterki szynki. Teraz powkrój ogórka na małe prostokąciki. Potem ułóż je na kanpce i ukrój dwa paseczki szczypiorku i ułóż je w taki sposób, aby przypominały wskazówki zegara. Talerz możesz ozdobić sałatą oraz kawałkami ugotowanego jajka. I gotowe !



Julia Mordzak, 6d

WEGAŃSKA „NUTELLA”

Składniki na 100 g:

- 100 g orzechów laskowych (najlepiej prażonych)
- ¼ szklanki syropu z agawy
- 2 czubate łyżki kakao
- 6 – 12 łyżek mleka ryżowego (można zastąpić innym roślinnym)

Przygotowanie:

1. Orzechy laskowe nieprażone wysypać na blachę wyłożone papierem do pieczenia i piec przez 10 minut w piekarniku nagrzanym do 200 stopni. Następnie wyjąć je na czystą, suchą ściereczkę i trzeć aż nie odejdą od nich skórki, które dają gorzki smak. Jeżeli posiadasz prażone orzechy to nie wykonuj tego kroku.
2. Wyłuskane orzechy przełożyć do blendera i zetrzeć na dość gładką masę (według uznania). Masa może nie być idealnie słucha, ponieważ orzechy posiadają olej.
3. Do wcześniej przygotowanej masy dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać.
4. Powstały krem orzechowy przełożyć do czystego słoika.



Alicja Kubicka klasa, 7b





Jajecznicca

to pożywne i zdrowe śniadanie. Uważam że taka porcja zadowoli każdy brzuszek i da siłę .

Składniki

- 3 jajka
- Boczek 100g
- 2 łyżeczki smalcu lub masła
- 1 pomidor
- Szczypiorek
- Przyprawy :sól i pieprz

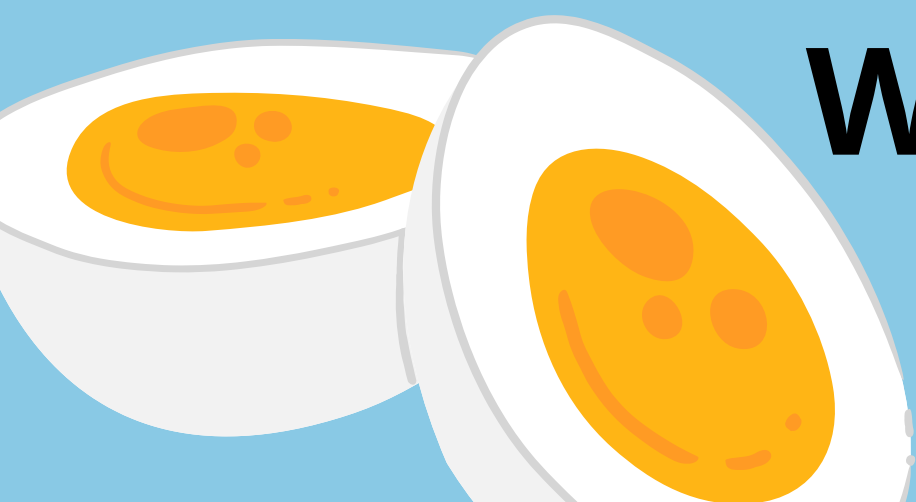
Przygotowanie

Na patelkę dodaj masłotak by się roztopiło , a następnie dodaj boczek i smaż do zarumienienia .

Na desce pokrój pomidora oraz szczypiorek. Po zarumienieniu się Boczku , wbijamy 3 jajka i solimy szczyptą soli .

Smażymy na małym ogniu ciągle mieszając. Kiedy jajka się usmażą ,przekładamy na talerz, sypiemy szczypiorkiem ,przekładamy pomidory i solimy oraz pieprzymy do smaku.

Wiktoria Ryłek, 8c



Sałatka z awokado z chlebkiem razowym i pomidorkiem (na 2 osoby)

Składniki:

- 1 awokado
- 1 ogórek
- 2 jajka
- 2 garści sałaty roszponki

Sos:

- łyżeczka miodu,
- łyżeczka majonezu,
- łyżeczka oliwy,
- pół łyżeczki musztardy

Wykonanie:

Awokado, jajko i ogórka kroimy w kostkę i wrzucamy do miseczki dodajemy sałatę, zalewamy sosem i danie gotowe.

Ja zawsze jem to z chlebkiem razowym i pomidorem.
A czasami nawet biorę sobie do tego dwa kabanosy



Wojciech Wojtczak, 4c



Moje śniadanie

Śniadanie składa się z:

- 2 kromek razowego chleba posmarowanych masłem
- 2 plasterków wędliny,
- jajecznicę na maśle z 2 jajek ze szczypiorkiem
- mleka bądź kakao

Aleksander Pietrzak, 6d



Fit Bajgiel z zielonym akcentem

Pełnoziarniste pieczywo wraz z warzywami to doskonałe połączenie na pyszne i ciekawe śniadanie. Jak wiemy, jemy oczami więc warto również zadbać o prezentację danego dania. Dzisiejszą propozycją na śniadanie jest bajgiel na pełnoziarnistym pieczywie z sezamem. Tak naprawdę możemy do niego dodać wszystko co lubimy. W tej wersji użyliśmy serka Philadelphia, który jest doskonałym źródłem białka, dodatkowo pod ogórkiem schowały się plastry wędzonego łososia, który jest bogaty w kwasy omega-3. Chrupiącym elementem jest ogórek oraz dodatek dowolnych kiełków. Serek Philadelphia możemy zastąpić pastą z łososia, makreli, pastą jajeczną czy domowym guacamole. Idealnie wkomponują się tutaj również takie dodatki jak awokado, papryka, pomidorki cherry, rukola oraz czerwona cebula.



Mikołaj Karczewski, 6a





Pancake bananowe z konfiturą malinową

Składniki:

- 2 sztuki dojrzałych bananów
- 1 jajko
- 1 łyżka stołowej mąki

Przygotowanie:

Banany rozgniatamy w miseczce widelcem, dodajemy jajko, dokładnie łączymy składniki i dosypujemy łyżkę mąki. Intensywnie mieszamy. Następnie na rozgrzaną patelnię nakładamy łyżką masę bananową. Obsmażamy z każdej strony na rumiany kolor. Po chwili placuszki są gotowe. Wykładamy na talerz oraz dodajemy konfiturę malinową w moim przypadku z malin ze słonecznej działeczki.

Pozytywne śniadanie z dodatkiem witaminy C daje energię na intensywny poranek. Koniecznie sprawdźcie ten sposób, na pewno będzie królował w nie jednym domu.



Maja Janecka, 6e

Koktajl

Przygotuj

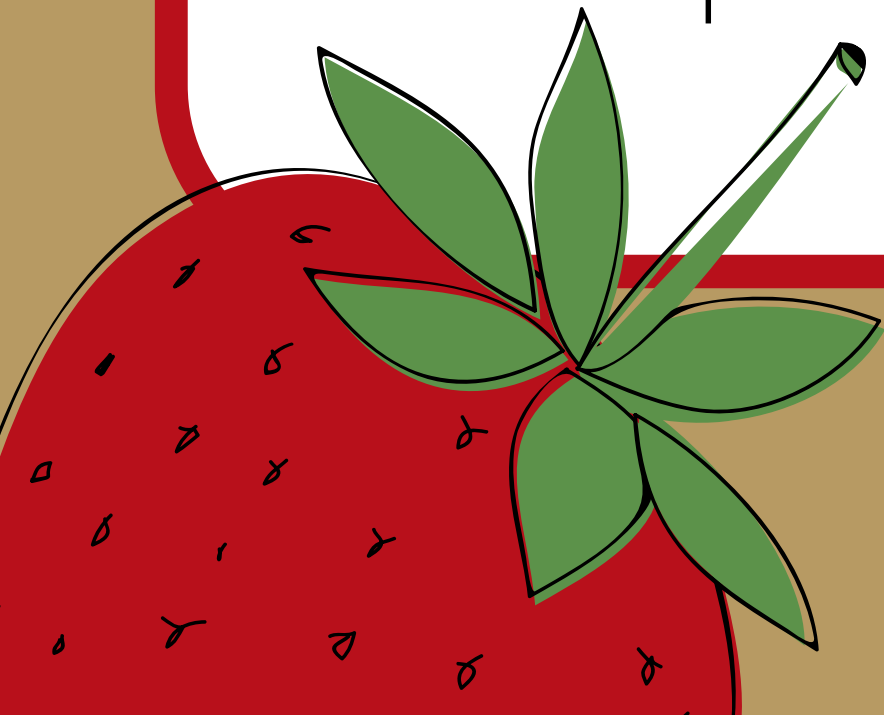
- 2 banany,
- kilka truskawek (opcjonalnie granat oraz kiwi)

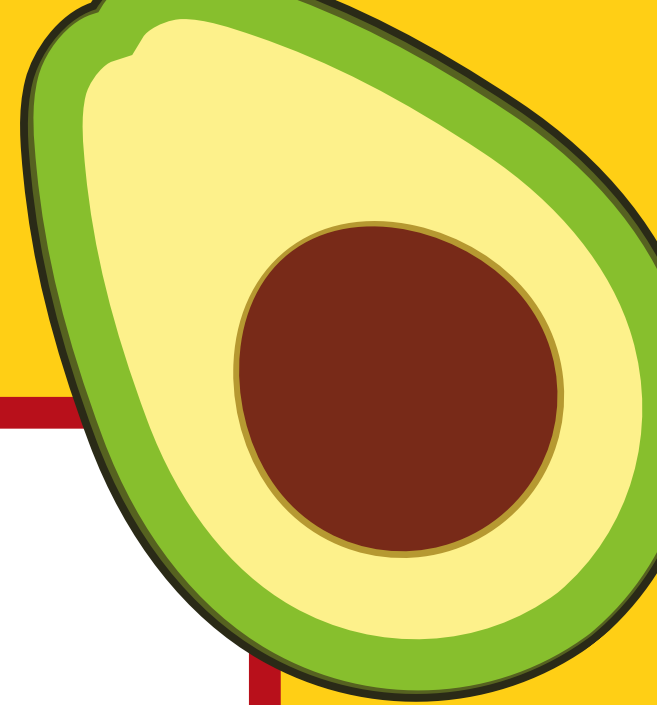
Wykonanie:

- Umyj truskawki i usuń szypułki
- Obierz banany ze skóry i pokrój na kawałki
- Wrzuć owoce do blendera i dodaj ok. 1 mleka
- Zblendowane owoce wlej do miski i udekoruj pokrojonym kiwi i pestkami granatu



Anna Marciniak, 6b





Moje zdrowe śniadanie

Przygotuj:

- rukolę,
- kilka pomidorów koktajlowych,
- kilka rzodkiewek,
- kawałek avocado,
- kilka kulek mozarelli

Wykonanie:

1. Warzywa opłucz zimną wodą, pokrój na kawałki i ułóż na talerzu
2. Wyciśnij sok z 2 pomarańczy i przelej do szklanki
3. Przygotuj grzanekę z chleba tostowego w opiekaczu
4. Na patelni rozpuść łyżeczkę masła, wbij jajko dodaj szczyptę soli i usmaż jajecznicę

Zuzanna Marciniak, 7b

Przepis na zdrowe śniadanie

Produkty:

- ciemny chleb,
- masło roślinne,
- ogórek,
- pomidor,
- rzodkiewka,
- koperek
- oraz do ozdoby listki mięty i kwiatki forsycji


Sposób przyrządzenia:

Umyj warzywa. Chleb posmaruj masłem roślinnym. Ukrój 2 plasterki ogórka i po jednym plasterku rzodkiewki i pomidora. Połóż pokrojone warzywa na kanapkę; posyp koperkiem. Talerzy udekoruj listkami świeżej mięty i kwiatkami forsycji.

Do picia polecam świeżo wyciśnięty sok z pomarańczy.



Zofia Przygodzińska, 6b



Dziękujemy wszystkim za udział w konkursie.
Dzięki Wam powstał ciekawy zbiór przepisów na zdrowe, pożywne śniadania.

Samorząd Uczniowski

Marta Albińska

Magdalena Wasilewska

Dorota Wojciechowska

Zebrała i opracowała: Dorota Wojciechowska