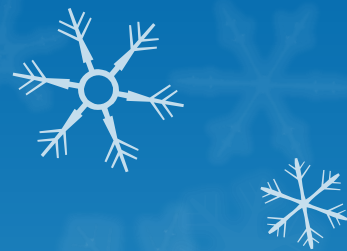


Vánoční besídka se zdravým cukrovím od maminek

Petra Kačerová
ZŠ Jaroměř, Na Ostrově 4



Příklad dobré praxe

Ročník: 2.

Tematický okruh: Správná výživa (vánoční zdravé cukroví).
Spolupráce s rodiči.

Popis aktivity:

Jednalo se o Vánoční besídku druháčků a spolupráci s rodiči v tom smyslu, že maminky slyšely na moji výzvu a zapojily se do programu PaV tím, že vyhledaly recepty a zkusily pro děti upéct zdravější cukroví, které děti potom na besídce ochutnaly. Volila jsem variantu upéct cukroví doma, protože péct ve škole s druháky by bylo náročné. Je to ukázka toho, že i někteří rodiče jsou ochotni zapojit se a "podpořit" své děti i při malých (třídních) akcích. Recepty jsem pak následně poslala mailem i ostatním rodičům ze třídy.

Recepty jsou přiloženy.





Samé zdravé cukroví, chutná nám!



Ovesné sušenky

Jednoduché a s možností obměňovat a vylepšovat chuť oříšky či semínky.

Ingredience:

1 hrnek ovesných vloček
1 hrnek špaldové mouky (můžete použít i klasickou)
½ hrnku třtinového cukru
½ hrnku strouhaných vlašských nebo lískových ořechů
130 g másla
3 lžíce javorového sirupu nebo medu
2 lžíce vody
1 ½ lžičky jedlé sody
špetka skořice
lžička vanilkové esence
volitelně: 4 lžíce sluneč. semínek, lněných (drcených), sezamových,
sekaných dýňových, máku,...

Ve velké míse smíchejte vločky, prosátou mouku, cukr, skořici, vanilku a ořechy. V malém hrnci rozehejte máslo spolu se sirupem. V horké vodě rozmíchejte sodu a přidejte ji k rozeheřátému máslu.

Máslovou směs nalijte k suché vločkové směsi a vše dobře promíchejte. Rozehřejte troubu na 150°C.

Lžičkou tvarujte malé hromádky na vymazaný nebo pečícím papírem vyložený plech. Nechávejte mezi nimi dost místa, protože se při pečení roztečou na tenké placičky. Pečte 15-20 minut do zlatohněda. Ještě horké je uvolněte nožem od plechu a nechte vychladnout na mřížce. Skladujte ve vzduchotěsné nádobě.

Marokánky

Ingredience:

250 ml mléka

30 g hladké mouky

80 g moučkového cukru

20 g másla

100 g krájených mandlí

100 g vlašských ořechů

100 g rozinek (lze nahradit jiným sušeným ovocem)

100 g kandované pomeranč. kůry (lze nahradit jiným sušeným ovocem)

V mléce rozkvedláme mouku, přidáme cukr a máslo, přivedeme k varu a vaříme asi 3 minuty, až směs zhoustne do bešamelu a vmícháme všechny další přísady. Dobře promícháme, po zchlazení klademe kávovou lžičkou na pečící papír malé placičky. Pečeme na 180°C asi 20 minut. Po vychladnutí namáčíme spodní stranu marokánek do čokolády.

Špaldové perníčky

Ingredience:

400 g celozrnné špaldové mouky

140 g moučkového cukru

2 vejce

100 g másla

2 lžíce medu

2 lžičky koření do perníku

1 lžička sody



Vločkové hrudky

Ingredience:

120 g práškového cukru
1 vejce
120 g ovesných vloček
150 g hladké mouky
180 g másla
½ prášku do pečiva
strouhané ořechy

V misce utřeme máslo, cukr a vejce, přidáme hladkou mouku s práškem do pečiva a rozstouhanými ořechy a vločkami. Všechno dobře promícháme a na plech děláme hromádky. Pečeme ve středně teplé troubě.

Mrkvové cukroví

Ingredience:

350 g polohrubé mouky
150 g najemno nastrouhané mrkve
250 g másla
½ prášku do pečiva
práškový cukr na obalení

Z uvedených surovin zpracujeme těsto, které na válu rozválíme a vypichujeme různé tvary. Upečeme v mírné troubě a ještě horké obalujeme v cukru.



Mrkvový koláč

Ingredience:

180 g hladké mouky
180 g cukru
180 ml rostlinného oleje
3 vejce
1 kypřící prášek
1 vanilkový cukr
špetka soli
2 lžičky mleté skořice
200 g jemně mleté mrkve
80 g jemně nasekaných ořechů

Ze surovin vypracujeme těsto a pečeme při 180 °C.



Špaldové rohlíčky

Ingredience:

50 g celých neloupaných mandlí
150 g špaldové mouky
15 g fruktózy (ovocného cukru)
nastrouhaná kůra z poloviny citronu
1 žloutek
100 g másla

Suroviny zpracujeme v těsto, uložíme ho do lednice na hodinu odležet. Vyválíme tenké válečky, z kterých odkrajujeme kousky a tvarujeme rohlíčky. Pečeme na pečícím papíru na 170 °C asi 10 minut.



Dobrou chuť!

