



KUCHNIA TERAPETYCZNA STOWARZYSZENIA TĘCZA



PRZEPISY

„Murzynek”



ŚREDNIE

Potrzebujesz pomocy osoby dorosłej w części zadań, żeby przygotować potrawę.

Potrzebne składniki ciasto:

- 2 szklanki cukru
- 1 kostka masła
- 1 cukier wanilinowy
- 5 jaj (osobno żółtko, z białek ubić pianę)
- 2 szklanki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 10 łyżeczek kakao
- 0,5 szklanki wody
- orzechy

Potrzebne składniki polewa:

- ½ kostki masła
- 1 szklanka cukru
- 3 łyżki wody
- 3 łyżki kakao



Cukier, cukier wanilinowy, kakao wsypać do garnka. Dodać wodę, kostkę masła i zagotować na małym ogniu ciągle mieszając. Odstawić do ostygnięcia.

dekoracje



W czasie kiedy masa stygnie przygotować orzechy- posiekać drobno.

mikser



Do zimnej masy czekoladowej wsypać mąkę z proszkiem do pieczenia. Wbić żółtka. Wszystko razem zmiksować na gładką masę.

mikser



Białka ubijamy na sztywną pianę.

mieszać



Do masy czekoladowej wsypujemy połowę przygotowanych wcześniej orzechów i pianę z białek. Wszystko dokładnie mieszamy razem łyżką (nie mikserem!).

pieczenie



Nagrzewamy piekarnik do 180 stopni. Blachę o wymiarach 24cm x 28cm wykładamy papierem do pieczenia i wlewamy naszą czekoladową masę. Ciasto pieczemy w nagrzanym piekarniku ok. 45min w temperaturze 160-180 stopni



Polewa: Do garnka wsypujemy cukier i kakao. Dodajemy masło i wodę. Podgrzewamy na małym ogniu ciągle mieszając aż do połączenia się wszystkich składników. Po upieczeniu ciasto lekko ostudzić, wylać na nie polewę i posypać pozostałymi orzechami



mieszać



dekoracje



pieczenie



mikser



„DESER JOGURTOWY Z GALARETKĄ TRUSKAWKOWĄ”



ŚREDNIE

Potrzebujesz pomocy osoby dorosłej w części zadań, żeby przygotować potrawę.

Potrzebne składniki:

- 1 op. jogurtu naturalnego (340 g)
- 120 g biszkoptów
- cukier puder
- 1 op. galaretki truskawkowej



Przygotować galaretkę, według przepisu na opakowaniu. Odstawić do zastygnięcia.



Biszkopty zmiksować na drobno, najlepiej młynkiem do kawy, bądź rozbić wałkiem do ciasta.



Jogurt wymieszać z cukrem pudrem. Ilość cukru zależy od tego jaki słodki ma być jogurt.



W szklance bądź kieliszku, ułożyć warstwami pokruszone biszkopty, następnie masę jogurtową a na koniec pokrojoną drobno galaret



Misiowe Pancakes



ŚREDNIE

Potrzebujesz pomocy osoby dorosłej w części zadań, żeby przygotować potrawę.

Potrzebne składniki:

- 2 jajka
- 1 łyżeczka soli
- 2 1/2 szklanki mąki
- 1 1/2 szklanki mleka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 szklanki masła roztopionego
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżka płynnej wanilii (opcjonalnie)
- 1 łyżka masła do smażenia
- 4 łyżki stołowe Nutella



W misce wymieszamy ze sobą mąkę, mleko, sól i jajka, proszek do pieczenia. Dodajemy powoli roztopione masło. Następnie wsypujemy cukier, wanilię i mieszamy, aż uzyskasz gładkiej masy.



Patelnię rozgrzewamy na średnim ogniu i dodajemy łyżkę masła. Za pomocą łyżki formujemy niedźwiedzia, tworząc duży okrąg i dwa małe (uszy). Smażymy z obu stron, aż przybiorą kolor lekko brązowy.

Wskazówka: Wlewając naszą masę naleśnikową do butelki, będziemy mieli większą kontrolę nad kształtem naszych misiów pancakes i będą one lepiej uformowane.

dekoracje



Gotowe pancakes dekorujemy nutellą. Robimy oczy, usta i uszy niedźwiedziowi.



„Babka Wielkanocna”



ŚREDNIE

Potrzebujesz pomocy osoby dorosłej w części zadań, żeby przygotować potrawę.

Potrzebne składniki:

- 4 jaja
- 1 szklanka cukru
- 1 cukier wanilinowy
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 margaryna
- 1 łyżka bułki tartej do posypania formy
- 1 łyżka masła do wysmarowania formy



Jaja zmiksować z cukrem i cukrem wanilinowym na puszystą masę.



Margarynę wrzucamy do rondelka i podgrzewamy na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając, aby cały tłuszcz się rozpuścił.



Mąkę pszenną, ziemniaczaną i proszek do pieczenia mieszamy razem. Dodajemy do przygotowanych wcześniej jajek i miksujemy. Pod koniec ubijania dodajemy wrzącą margarynę i ponownie miksujemy.



Ciasto wlać do wysmarowanej masłem i wysypanej bułką tartą formy. Wstawić do nagrzanego (temperatura 200 * C) piekarnika. Po zapieczeniu (ok. 10 min.) zmniejszyć temperaturę do (ok. 180 * C) i piec przez około 45 minut.



Po wystudzeniu posypujemy cukrem pudrem, polewamy lukrem lub czekoladą .



mikser



mieszać



pieczenie



dekoracje

