

PUBLICZNE PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE  
W KLESZCZOWIE

---

# Przepisnik

autorstwa dzieci biorących udział  
w konkursie



Mini MasterChef  
online

---

Kleszczów 2020





# Spis treści

1. CIASTECZKA OWSIANE | Kacper Łukasiński
2. SMOOTHIE Z JABŁKIEM I SZPINAKIEM | Kamil Bugajski
3. SURÓWKA "WITAMINKA" | Hanna Buresz
4. KANAPECZKI | Szymon Buresz
5. BAJECZNY DESER PIOTRUSIA | Piotr Jarząbek
6. ZAKOCHANE NALEŚNIKI | Daniel Buresz
7. SOK Z RABARBARU Z BURAKIEM I IMBIREM | Oliwia Jasińska
8. SOK WARZYWNO - OWOCOWY | Maria Witkowska
9. DESER OWOCOWY LENKI | Lena Pospiszył
10. TĘCZOWY KOKTAJL POLI | Pola Rozpędowska
11. DESER WANILIOWO - ORZECHOWY | Karolina Łazińska
12. CHRUPIĄCE CIASTECZKA MARCHEWKOWE | Karolina  
Łazińska
13. SORBET Z MANGO, BANANÓW I LIMONEK | Antoni Stańczak
14. LEMONIADA Z MIODEM MAJOWYM | Gustaw i Ignacy  
Matuszczak



# Ciasteczka owsiane

KACPER ŁUKASIŃSKI



## Potrzebujesz:

1,5 szklanki płatków owsianych (200g)

0,5 kostki miękkiego masła (100g)

2 jajka

2 czubate łyżki mąki pszennej

1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

odrobina cukru



## Przygotowanie:

Wszystkie składniki mieszamy ze sobą. Następnie rozkładamy je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Nagrzewamy piekarnik do 180 stopni i wkładamy blachę na 10 - 12 minut.

Mini MasterChef online

Publiczne Przedszkole Samorządowe w Kleszczowie



# Smoothie z jabłkiem i szpinakiem

KAMIL BUGAJSKI



## Potrzebujesz:

szpinak 50 g

jabłko 160 g

jogurt naturalny 100g

cytryna - sok z połowy cytryny



## Przygotowanie:

Wszystkie składniki wkładamy do wysokiego naczynia, mieszamy je ze sobą i blendujemy ok 10 s.

Mini MasterChef online

Publiczne Przedszkole Samorządowe w Kleszczowie



# Surówka "Witaminka"

HANNA BURESZ

## Potrzebujesz:

kapusta pekińska

1 marchew

1 jabłko

1/2 pora

natka pietruszki

majonez

sól, pieprz

## Przygotowanie:

Kapustę pekińską poszatkować i posypać troszeczkę solą. Marchew i jabłko obrać i zetrzeć na grubych oczkach. Jabłko polać sokiem z cytryny - nie będzie ciemnieć. Por i natkę pietruszki pokroić w drobną kostkę do smaku. Surówkę doprawić pieprzem i majonezem.

Mini MasterChef online

Publiczne Przedszkole Samorządowe w Kleszczowie



# Kanapeczki

SZYMON BURESZ



## Potrzebujesz:

różnorodne warzywa:

sałata

ogórek

pomidor

rzodkiewka

natka pietruszki, szczypiorek

ugotowane jajka

chleb



## Przygotowanie:

Łączymy ze sobą dowolne składniki, według smaku upodobań.

Mini MasterChef online

Publiczne Przedszkole Samorządowe w Kleszczowie



# Bajeczny deser Piotrusia

PIOTR JARZĄBEK

## Potrzebujesz:

- banany - 3 szt
- jogurt naturalny - 300g
- wiśnie - 200g
- kakao - 4 łyżki

## Przygotowanie:

Banany blendujemy z gorzkim kakao. Przekładamy masę do szklanki.

Na kakao wykładamy jogurt naturalny (uwaga- ważne jest, aby zacząć wykładać jogurt od brzegów naczynia, aby nie wymieszał się z masą czekoladową).

Wiśnie wkładamy do wysokiego naczynia i również blendujemy.

Wykładamy je na jogurt naturalny (taka sama zasada wykładania jak w przypadku jogurtu).

Mini MasterChef online

Publiczne Przedszkole Samorządowe w Kleszczowie





# Zakochane naleśniki

DANIEL BURESZ

## Potrzebujesz:

szklanka mąki orkiszowej typ 630

(może być pszenna, jaglana, kwestia uznania)

szklanka mleka

szczypta soli

łyżeczka cukru trzcinowego (opcjonalnie)

patelnia do naleśników - smażymy bez tłuszczu

a ponadto owoce do ozdobienia: truskawki, borówki

jabłka, banany, winogrona

## Przygotowanie:

Wszystkie składniki mieszamy w misce. Można lekko posłodzić cukrem trzcinowym, wtedy będą słodsze.

Wykrawamy nożykiem serduszka, lub inne kształty.

Układamy na talerzyku, ozdabiamy dużą ilością owoców i smacznego!

Mini MasterChef online

Publiczne Przedszkole Samorządowe w Kleszczowie



# Sok z rabarbaru z burakiem i imbirem

OLIWIA JASIŃSKA



## Potrzebujesz:

- 1/2 łodygi rabarbaru (120g)
- 3 twarde, soczyste jabłka (400g)
- 1 burak (130g)
- 1 - 2 cm imbiru (8 g) lub więcej wg uznania



## Przygotowanie:

Rabarbar to dość włóknista roślina. Przed włożeniem do wyciskarki wolnoobrotowej, obierz go ze skórki i pokrój łodygę rabarbaru na krótkie kawałki. Następnie dodaj resztę składników.

Gotowe!

Mini MasterChef online

Publiczne Przedszkole Samorządowe w Kleszczowie



# Sok warzywno - owocowy

MARIA WITOWSKA



## Potrzebujesz:

marchewka - 3 szt.

jabłko - 2 szt

pomarańcza- 1 szt



## Przygotowanie:

Wszystkie składniki dokładnie myjemy, obieramy i kroimy na kawałki.

Z jabłek wydrążamy gniazda nasienne.

Wszystkie składniki wkładamy do sokowirówki.

Wyciśnięty sok mieszamy i wlewamy do szklanek.



# Deser owocowy Lenki

LENA POSPISZYŁ

## Potrzebujesz:

kilka truskawek, gruszka  
jabłko, banan, brzoskwinia  
starta na tarce gorzka czekolada

## Przygotowanie:

Każdy ze składników kroimy dowolnie według uznania na mniejsze bądź większe kawałki. Owoce i czekoladę wkładamy warstwami do pucharka od lodów bądź do ulubionej miseczki dziecka. Według uznania posypujemy albo warstwami albo na sam koniec gorzką czekoladą.

Jest to bardzo prosty przepis, więc każde dziecko może wykorzystać swoje umiejętności bez pomocy osób dorosłych co daje większą frajdę i satysfakcję dziecku w samodzielnym szefowaniu w kuchni.

Mini MasterChef online

Publiczne Przedszkole Samorządowe w Kleszczowie



# Tęczowy koktajl Poli

POLA ROZPĘDOWSKA

## Potrzebujesz:

na warstwę czerwoną:

1 banan, garść mrożonych truskawek

na warstwę białą:

1 banan

na warstwę zieloną:

1 banan, 2 kiwi

na warstwę żółtą:

1 banan, 1 pomarańcza

## Przygotowanie:

Owoce obierz, pomarańczę oczyść z pestek. Zmiksuj oddzielnie składniki na każdą z warstw. W szklance układaj delikatnie warstwami gęsty koktajl. Ozdób wg własnego pomysłu.

Mini MasterChef online

Publiczne Przedszkole Samorządowe w Kleszczowie



# Deser waniliowo - orzechowy

KAROLINA ŁAZIŃSKA

## Potrzebujesz

- 6 łyżek kaszki orkiszowej lub manny
- 4 łyżeczki zmielonych orzechów laskowych lub włoskich
- 1 szklanka mleka
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka kakao
- pół laski wanilii

Liczba porcji: 2

## Zanim zaczniesz

Laskę wanilii przetnij wzdłuż i wyskrob nożem ziarenka.  
Przygotuj ronderek i różgę.

## Przygotowanie

Do rondelka wlej mleko, dodaj ziarenka i pustą laskę wanilii. Na małym ogniu doprowadź mleko do wrzenia. Wyjmij pustą laskę wanilii.

Zmniejsz ogień, wsyp kaszkę i ciągle mieszając różgą, gotuj ok. 6-7 minut, aż kaszka napęcznieje. Odłóż połowę kaszki do miseczki. Do pozostałej w garnku kaszki dodaj łyżeczkę kakao, 4 łyżeczki zmielonych orzechów, wymieszaj i gotuj na małym ogniu jeszcze przez 1 minutę.

Wylej kakaową warstwę do słoiczków i wierzch każdej polej pół łyżeczki miodu. Wyłóż teraz białą warstwę kaszki i polej każdą pół łyżeczki miodu.

Wierzch można udekorować kawałkami orzechów.

## Rada

Deser można podać zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Urozmaicisz jego smak, dając na wierzch np. ciepły mus z malin.





# Chrupiące ciasteczka marchewkowe

KAROLINA ŁAZIŃSKA

## Potrzebujesz

1 czubata szklanka marchwi startej na małych oczkach  
pół szklanki płatków owsianych górskich,  
pół szklanki mąki orkiszowej pełnoziarnistej,  
pół szklanki rodzynek,  
4 suszone daktyle,  
1 jajko,  
2 łyżki miękkiego masła,  
pół łyżeczki cynamonu

Liczba sztuk: 12

## Zanim zaczniesz

Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Rodzynki zalej wodą i mocz przez 15 minut, a następnie odsącz.

Mini MasterChef online

Publiczne Przedszkole Samorządowe w Kleszczowie



Daktyle posiekaj na drobne kawałki, zalej 2 łyżkami wody, odstaw na 15 minut, a następnie zblenduj z wodą, w której się moczyły. Przygotuj mikser.

## Przygotowanie

Do miski wbijaj jajko, dodaj masło, daktyle. Wymieszaj mikserem. Dodaj mąkę, płatki, cynamon, rodzynki oraz startą marchewkę i ponownie wymieszaj całość mikserem. Formuj z ciasta kulki wielkości orzecha włoskiego. Układaj je na blaszce w odstępach ok. 3cm i delikatnie spłaszczaj.

Piecz przez ok. 15 minut w 180 °C z termoobiegiem na środkowym poziomie piekarnika.

## Rada

Jeśli chcesz, by ciastka miały delikatną konsystencję, możesz zmielić płatki owsiane przed dodaniem ich do ciasta.





# Sorbet z mango, bananów i limonek

ANTONI STAŃCZAK



## Potrzebujesz

2 mango

2 banany

sok z 3 limonek

2 łyżki syropu z agawy



## Dekoracja

skórka starta z limonki

kilka listków mięty

kilka pistacji



## Przygotuj

blender, prostokątną foremkę, łyżkę do lodów, tarkę  
o drobnych oczkach, móżdziej

Mini MasterChef online

Publiczne Przedszkole Samorządowe w Kleszczowie



## Przygotowanie

Mango przekrawamy na pół, usuwamy pestkę i obieramy ze skórki. Obieramy też banany.

Wkładamy owoce do kielicha blendera, dodajemy sok wyciśnięty z limonek oraz syrop z agawy.

Miksujemy na gładką masę, którą przekładamy do foremki, następnie wstawiamy do zamrażalnika na ok. 4 - 6 godzin.



## Sposób podania

Gdy masa stężeje, za pomocą łyżki do lodów formujemy kulki.

Dekorujemy skórką startą z limonki, świeżą miętą i pokruszonymi pistacjami.





# Lemoniada z miodem majowym

IGNACY I GUSTAW MATUSZCZAK

## Potrzebujesz

woda mineralna – około 200 ml

syrop z mniszka, czyli tzw. miód majowy – 2 łyżeczki

plaster sparzonej cytryny

listki mięty

...oraz dowolne naczynie do wypicia lemoniady

## Przygotowanie

Aby powstał syrop z mniszka potrzebujemy 400 kwiatków (same główki) mniszka lekarskiego. Kwiaty te należy na pół godziny rozłożyć na kartkach, aby dać szansę wyjść owadom, które na nich żyły.

Następnie należy włożyć kwiaty do garnka, lekko ugnieść i zalać 1 litrem wrzącej wody.

Gotować przez 15 min. Pod koniec gotowania dodać sparzoną i pokrojoną w plastry cytrynę.

Odstawić na całą noc. Następnego dnia precedzić mieszankę przez gazę i dodać sok z 1 cytryny.

Kolejny krok to zagotowanie syropu wraz z 1 kg cukru (na jedną porcję kwiatów).

Gotowy syrop należy przelać do czystych i wyparzonych słoiczków, które trzeba owinąć kocem na około 3 godziny. To jest tzw. sucha pasteryzacja.

Po tym czasie trzeba postawić słoiki do góry dnem na czas ich stygnięcia.

Otrzymany syrop z mniszka, wykorzystuje się do zrobienia lemoniady. Reszta syropu można przechowywać w spiżarni przez kilka miesięcy.







Daniel Buresz  
 Oliwia Jasińska  
 Karolina Łazińska  
 Kacper Łukasiński  
 Lena Pospiszył  
 Antoni Stańczak  
 Maria Witowska



W konkursie



udział wzięli

# Mini MasterChef online



Kamil Bugajski  
 Hanna Buresz  
 Szymon Buresz  
 Piotr Jarzabek  
 Gustaw Matuszczak  
 Ignacy Matuszczak  
 Pola Rozpędowska





Serdeczne podziękowania dla  
dzieci oraz rodziców  
za udział i zaangażowanie  
w konkursie.

Wszystkim życzymy

**SMACZNEGO!**

**KOORDYNATORZY**

Emilia Jarzabek  
Wioletta Ratajczyk  
Halina Ćwigoń  
Aleksandra Musiał  
Ewa Jędrzejczyk  
Aleksandra Chwast