

Saldainiai „Saulės bučinyš“

Reikės:

- 200 g kokoso drožlių;
- 80 g skysto medaus;
- 50 g kakavos sviesto;
- 150 g morkų;
- juodojo šokolado – 70 proc. kakavos.
- papuošimui: smulkintų riešutų, goji uogų, tarkuotos apelsinos žievelės;
- galingo virtuvinio kombaino ar kokteilinės.

Gaminimas:

- Sutrinti morkas virtuviniu kombainu;
- ištirpinti kakavos sviestą;
- į virtuvinį kombainą sudėti kokoso drožles ir sumalti;
- sudėti visus likusius ingredientus ir sumalti iki glotnios masės;
- ištirpinti šokoladą garų vonelėje;
- formuoti saldinius ir pamirkyti dalį saldainio šokolade;
- pabarstyti smulkintais riešutais, goji uogomis ar tarkuoto apelsino žievele;
- leiskite šokoladui sustingti.

Skanaus!



Sausainiai „SOTUKAI“

Reikės:

- 500 g anakardžių riešutų (per naktį išmirkytų);
- 200 g datulių (jei džiovintos, turėtų būti išmirkytos bent ~ 2 val.);
- žiupsnelio cinamono;
- galingo virtuvinio kombaino ar kokteilinės.



Gaminimas:

- Į maisto kombainą dedame ingredientus ir gerai sutriname iki sausainių tešlos masės;
- pagamintą tešlą dedame į šaldytuvą ~1 val. Tai padės lengviau formuoti sausainius;
- įkaitiname orkaitę iki 185 °C;
- ant kepimo popieriaus dėliojame iš tešlos suformuotus rutuliukus;
- ant išdėliotų rutuliukų viršaus klojame kepimo popierių ir paspaudžiame, kad tešlos „rutuliukai“ pavirstų dailiais sausainiais;
- paruoštus sausainius dedame į orkaitę ir kepame kol gražiai apskrus;
- iškeptus sausainius paliekame atvėsti.

Skanaus!

PIENAS



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

Daržovės mūsų lėkštėje



Saldainiai „PASLAPTIS“

Reikės:

- 2 stiklinių migdolų miltų;
- 4 šaukštai skysto medaus;
- 1 žaliosios citrinos;
- juodojo šokolado – 70 proc. kakavos.
- galingo virtuvinio kombaino ar kokteilinės.



Gaminimas:

- Į maisto kombainą dedame migdolų miltus ir malame apie 1 minutę, kad pasidarytų miltai rupūs;
- dedame medų, nutarkuotą citrinos žievelę bei išspaustas jos sultys ir triname kol gausis lipni, tvirta masė;
- iš gautos masės formuojame norimos formos saldainius,
- įpiname šokoladą ir juo apliejame saldainius;
- paliekame atvėsti.

Skanaus!

Gėrimas „AUKŠINIS PIENAS“

„Auksinis pienas“ – tai gėrimas, sumaišytas iš augalinio pieno ir ciberžolės,

Reikės:

- 1 l augalinio pieno be cukraus;
- ciberžolės 3 šaukštelių;
- 1 arb. š. cinamono;
- 1 arb. š. malto imbiero;
- malti juodųjų pipirų pagal skonį;
- medus pagal skonį.

Gaminimas:

- Į vidutinio dydžio puodą supilkite pieną, suberkite ciberžolę, cinamoną ir imbierą;
- pieną su prieskoniais kaitinkite nuolat maišydami ant mažos ugnies 15–30 minučių;
- baigdami virti, įmeskite žiupsnelį maltų juodųjų pipirų;
- nukelkite puodą nuo ugnies ir leiskite pienui atvėsti;
- prieš patiekdami pasaldinkite pieną medumi.

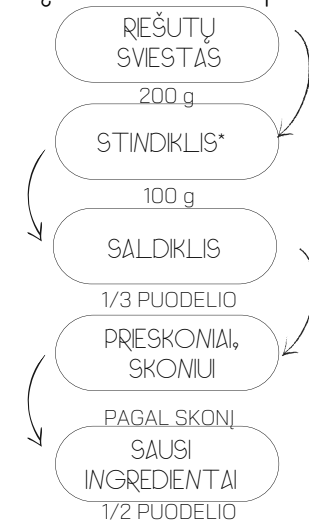
Skanaus!

— Nauda —

Šis gėrimas vertinamas dėl antioksidacinių ir priešuždegiminių savybių, jis padeda saugoti skrandį, kepenis, valo organizmą ir gerina virškinimą.



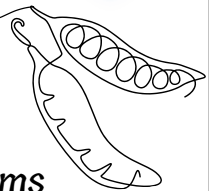
Augalinių desertų ruošimo paslaptis



*STINDIKLIS – NERAFINUOTAS KOKOSŲ ALIEJUS ar KAKAVOS SVIESTAS.

Daržovės mūsų lėkštėje

Praktiniai
Edukaciniai užsiėmimai



Užsiėmimai skirti:

Įmonėms & Organizacijoms

UŽREGISTRUOK savo įstaigą!

Užsiėmimų metu gaminsime ir skanausime sveikatai palankesnius patiekalus iš daržovių, vaisių ar uogų.

Dalinsimės receptais, motyvuosime kurti įvairiaspalvę vaivorykštę ir namuose, kasdieninėje mityboje



Užsiėmimus veda:
visuomenės sveikatos specialistės

Dėl užsiėmimų kreiptis:

Diana Gedminienė

tel. +37061207271

diana.gedminiene@sveikatos-biuras.lt

Užsiėmimų trukmė

nuo 45 min. iki 60 min.

Mus rasite adresu Šiauliai, Varpo g. 9, III a.