

Drodzy Rodzice!

Dostosowując się do wymogów spowodowanych pandemią pozostajemy w naszych domach, dostarczamy sobie czasu, którego wcześniej z racji zabiegania i obowiązków mieliśmy znacznie mniej. Zapobiegając nudzie, monotonii i w końcu deprywacji warto ten czas wykorzystać dla rodziny, wspólnie z dzieckiem zaplanować w miły sposób listę propozycji zabaw czy domowych czynności. Niech będzie tam dużo przyjemności, niech będzie to czas, który będzie nas cieszył. Może uda się zrobić coś, na co nie mieliśmy czasu w codziennej bieganinie? Zaplanujmy również obowiązki, żeby dzień był konstruktywny i maksymalnie dynamiczny. Warto potraktować ten czas jako okazję do wzmocnienia bliskości i budowania więzi, inspirowania, poznawania dziecka oraz odkrywania pokładów jego możliwości.

Wspólna praca w kuchni nad przygotowaniem pysznego posiłku może stanowić dobrą okazję do stworzenia satysfakcjonującej interakcji pomiędzy dzieckiem i rodzicem, opartej na rozmowie i współdziałaniu. Może też być świetną zabawą i przyczynić się do doświadczenia wielu przyjemnych emocji wynikających z wspólnie odniesionego sukcesu, zarówno przez dziecko, jak i przez rodzica.

Proponujemy przepis na **pyszne ciasteczka owsiane ze zbożami**, uwielbiane przez wszystkich łasuchów, a przy tym zdrowe i bardzo łatwe do przygotowania razem z naszą pociechą.

W przepisie jest niewiele cukru i można go zastąpić miodem. Jeśli wykorzystamy płatki i mąkę owsianą bez glutenu, mamy już świetny przepis na pyszne ciastka bezglutenowe. Zamiennikiem masła może być olej kokosowy.

**Czas przygotowania:** 10 minut

**Czas pieczenia:** 25 minut

**Składniki:**

- 2 szklanki płatków owsianych
- 1 szklanka łuskanego słonecznika, sezamu, orzechów.
- pół szklanki mąki owsianej
- 2 średnie jajka
- pół kostki masła
- 3 łyżki cukru lub miodu
- łyżeczka proszku do pieczenia

Masło należy wyjąć wcześniej z lodówki, by było miękkie. Wszystkie składniki umieszczamy w misce i całość dokładnie mieszamy łyżką. Wyłuskane pestki słonecznika można od razu użyć do zrobienia ciastek lub namoczyć je wcześniej w szklance z zimną wodą, by zrobiły się jasne i smakowały jak świeże. Łyżką nabieramy porcje ciasta wielkości orzecha włoskiego i formujemy kulkę lekko zwilżonymi dłońmi. Ciastka powinny być dość grube i lekko spłaszczone do średnicy 6 cm. Uformowane ciastka układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i umieszczamy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Grzałka góra/dół, środkowa półka. Pieczemy je około 25 minut. Jeśli chcemy, by ciastka były bardziej płaskie, to można je piec o około 5 minut krócej.

Smacznego:)

W internecie można znaleźć wiele ciekawych przepisów, my proponujemy jeszcze jeden, wielokrotnie wypróbowany:).

**Ciasto marchewkowe** jest pachnące i puszyste. To najlepszy i najsmaczniejszy sposób na wykorzystanie marchewki. Do ciasta można zrobić prostą polewę z serka, ale bez niej jest równie pyszne. Można także przełożyć ciasto masą i otrzymać tort marchewkowy.

**Składniki:**

- 1,5 szklanki startej marchewki (ok.3-4 marchewki)
- 1,5 szklanki mąki
- 4 jajka
- 1 szklanka oleju
- 1 szklanka cukru ( jeśli marchewka jest słodka, można nawet zupełnie zrezygnować z cukru)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka sody
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka przyprawy do piernika (można pominąć)
- 1 łyżka cukru wanilinowego
- 1 szklanka pokrojonych orzechów włoskich
- pół łyżeczki soli

Marchewkę trzemy na tarce o drobnych oczkach. Orzechy włoskie kroimy lub łamiemy na małe kawałki. Piekarnik nastawiamy na 180°C i zabieramy się do przygotowania ciasta. Jajka ubijamy mikserem z cukrem i cukrem wanilinowym przez ok. 3 minuty. Zaczynamy powoli dolewać olej – ciasto w trakcie mieszania wchłonie cały. Ciągłe ubijając, stopniowo dodajemy mąkę wymieszaną z solą, proszkiem i sodą. Ciasto powinno być gęste. Dodajemy cynamon oraz ewentualnie przyprawę do piernika. Na końcu wsypujemy odcisniętą marchewkę i orzechy, i mieszamy ostatni raz. Formę (najlepiej tortownicę o śr. 26 cm, może być z kominem) natłuszczamy lub wykładamy papierem do pieczenia. Wlewamy ciasto i pieczemy je ok. 45-55 min. (najlepiej sprawdzać patyczkiem).

Ciasto marchewkowe podajemy posypane cukrem pudrem lub posmarowane polewą:

**Polewa:**

- 100 g kremowego serka twarogowego
- 3-4 łyżeczki miodu
- 2 łyżki masła

Masło ucieramy za pomocą miksera i partiami dodajemy serek. Dosładzamy miodem. Masą smarujemy wierzch zimnego ciasta i schładzamy w lodówce. Jeśli chcemy przełożyć ciasto masą – podwajamy ilość składników polewy. Ciasto marchewkowe przekrawamy wtedy na pół i cienko smarujemy.

Smacznego:)