



INFORMACJA PRASOWA, 25 SIERPNIA 2025

ZATRZYMAJ LETNIE SMAKI NA TALERZU DZIECKA

Propozycje dietetyka na zdrowy i smaczny poczęstunek owocowy dla całej rodziny

Lato zbliża się ku końcowi, ale wciąż możemy korzystać ze świeżych, lokalnych i sezonowych owoców. Maliny bogate są w witaminy C, E i z grupy B, a także magnez, wapń, żelazo i potas. Borówki cechują się podobnymi supermocami, a oprócz tego zawierają antyoksydanty i związki, które niszczą zły cholesterol (LDL). Z kolei nektarynki i brzoskwinie, dzięki swym właściwościom i dużej ilości błonnika, regulują funkcjonowanie układu pokarmowego, zapobiegając zaparciom i wzdęciom, dobrze też wpływają na układ krążeniowy. Owoce te świetnie komponują się z kluskami leniwymi, naleśnikami, drożdżówkami i granolą.

Dr Małgorzata Jackowska, dietetyczka dziecięca i ekspertka kampanii „Talerz dobrych porcji – dla zdrowego rozwoju dziecka” proponuje przepisy na zdrowe letnie przekąski.

KLUSKI LENIWE Z TWAROŻKIEM I OWOCAMI

Składniki:

- Twaróg półtłusty - 250g
- Jajko - 1 średnie
- Mąka pszenna - ok. 50g
- Masło - 1 łyżka
- Szczypta soli

Do podania:

- Serek homogenizowany naturalny lub jogurt naturalny
- Owoce - np. borówki i nektarynki
- Ewentualnie cukier lub erytrol

W misce wymieszaj składniki na kluski, ale - uwaga! - oddziel białko i ubij je na sztywną pianę przed dodaniem do ciasta. Nie dodawaj zbyt dużo mąki, żeby kluski nie były twarde. Na wysypaną mąką deskę lub blat wyłóż ciasto i uformuj waleczki, a następnie odkrawaj nożem kluski. Zagotuj garnek wody i wkładaj kluski porcjami do gotującej się wody (nie powinna mocno bulgotać, ale lekko wrzeć). Kiedy wypłyną na powierzchnię, są gotowe - wyławiaj je łyżką cedzakową i odkładaj na talerz lub półmisek. Podaj kluski leniwe z serem lub jogurtem i owocami. Możesz nieco posłodzić cukrem lub erytrole.

DOMOWE DROŻDŻÓWKI Z SEREM, JAGODAMI I MALINAMI

Składniki (na 6 drożdżówek):



- Ciasto na drożdżówki:
 - Mąka pszenna - 250g
 - Drożdże suszone - 7g (1 opak.)
 - Mleko - 1/2 szkl. (ok. 125ml)
 - Cukier - 1-2 łyżki
 - Żółtko - 1 szt.
 - Masło - 50g (1/4 kostki)
 - Sól - szczypta
- Nadzienie:
 - Ser twarogowy - 150g (1 opak.)
 - Budyń bez cukru - 1 opak.
 - Cukier waniliowy lub ekstrakt waniliowy i cukier - 1 opak. cukru lub 1 łyżeczka ekstraktu i 1-2 łyżki cukru
 - Jagody i maliny świeże lub mrożone - ok. 200g
 - Żółtko - 1 szt.
 - Ewentualnie – odrobina cukru lub erytrolu

Podgrzej mleko z masłem w rondelku - masło powinno się roztopić, ale nie doprowadzaj mleka do wrzenia. Wrzuć pozostałe składniki ciasta drożdżowego do miski i wymieszaj, a na końcu dodaj przestudzone mleko z masłem. Zagniatą, aż wszystkie składniki się połączą, lub użyj robota kuchennego z hakiem do ciasta drożdżowego. Ciasto będzie lekko klejące. Zostaw je w misce pod przykryciem w ciepłym miejscu, żeby urosło (na około godzinę). Zmiksuj twaróg z żółtkiem, słodzącem i proszkiem budyniowym. Wyrośnięte ciasto przełóż na blat lub deskę i rozwałkuj na grubość około 1-1,5 cm. Może mieć kształt prostokątny lub podłużnej elipsy. Wyłóż masę twarogową na ciasto i rozsmaruj równomiernie, zostawiając brzegi. Na koniec wyłóż na ciasto owoce i jeśli chcesz, możesz posypać jeszcze odrobiną cukru lub erytrolu. Zawień dłuższe brzegi ciasta do środka, żeby przykryć cały farsz, lub zwiń w rulon (wtedy uzyskasz drożdżowe ślimaczki). Pokrój na 6 części i ułóż na blaszce piekarnika przykrytej papierem do pieczenia. Zostaw odstępy między bułeczkami. Nastaw piekarnik na 160 stopni C i nagrzewaj go około 10 minut. W tym czasie drożdżówki jeszcze urosną przed włożeniem do pieca. Piecz około 20 minut, aż będą rumiane, a następnie zgaś piekarnik i zostaw drożdżówki w piekarniku z uchylonymi drzwiczkami na 10-15 minut. Po tym czasie wyjmij.

Porada: Wyjęte z piekarnika drożdżówki możesz posypać cukrem pudrem lub połączyć lukrem (wymieszaj sok z cytryny z cukrem pudrem). Podawaj przestudzone, najlepiej z dodatkiem świeżych owoców. Do nadzienia możesz użyć różnych sezonowych owoców!

NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM OWOCOWYM

Składniki:

- Ciasto na naleśniki (około 6 sztuk)
 - Jajka - 1 szt.
 - Mleko - 1,5 szkl.



- Mąka - ok. 3/4 szkl.
- Olej - 2 łyżki
- Ser biały półtłusty lub twaróg sernikowy mielony - 250g (1 opak.)
- Owoce sezonowe - np. borówki, nektarynka, maliny, jagody
- Jogurt naturalny - 150g (małe opak.)
- Ekstrakt waniliowy - 2 łyżeczki lub cukier waniliowy - 1 opak.

Przygotuj ciasto na naleśniki: wbij jajka do miski, dodaj mleko i olej, i dokładnie roztrzep rózgą kuchenną lub mikserem. Dodaj mąkę i znowu dokładnie wymieszaj. Rozgrzej patelnię do smażenia naleśników (lub płaską patelnię) i wylej pierwszą porcję ciasta. Obróć dopiero, gdy spód naleśnika dobrze się zetnie. Smaż kolejne naleśniki na niedużym ogniu i odkładaj na talerz, jeden na drugim, dzięki temu zostaną miękkie. Dodaj ekstrakt waniliowy do twarogu i napełniaj naleśniki waniliowym twarożkiem, dodając owoce. Podaj z dodatkiem jogurtu.

JOGURT Z CZEKOLADOWĄ GRANOLĄ I SEZONOWYMI OWOCAMI

Składniki (większa porcja granoli na zapas):

- Granola:
 - Płatki owsiane - 1 szkl.
 - Płatki jęczmienne - 1 szkl.
 - Kakao - 3-4 łyżki
 - Orzechy - np. włoskie, laskowe – 1/2 szkl.
 - Miód - 2-3 łyżki
- Jogurt naturalny
- Owoce - gruszka, borówki, truskawki, nektarynka, brzoskwinia
- Czekolada - mleczna lub gorzka

Wrzuć do miski składniki granoli i dokładnie wymieszaj. Orzechy powinny być posiekane, a miód płynny. Rozłóż granolę na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i podpiecz około 10 minut w piekarniku nagrzanym do 160 stopni C. Zamieszaj w międzyczasie. Wystudź i posiekaj na mniejsze kawałki, jeśli powstały grudki, a następnie przełóż do szczelnego opakowania i trzymaj w lodówce. Przełóż jogurt do miski, dodaj kilka łyżek granoli. Umyj owoce i pokrój w mniejsze kawałki, jeśli to potrzebne. Na koniec posyp wszystko posiekaną czekoladą, np. mleczną.

Porada: Jeśli masz miód o gęstej konsystencji, lekko podgrzej go w kąpieli wodnej.





Organizatorem kampanii jest Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych.

Więcej informacji o projekcie znajduje się tutaj:

<https://talerzdobrychporcji.pl/>

<https://www.facebook.com/talerzdobrychporcji/>

Kontakt dla dziennikarzy: talerzdobrychporcji@brandmates.pl