

Warsztaty kulinarne podczas Baby Targ

Gr.1

SZYBKA PRZEKĄSKA NA PLAC ZABAW

Dziecko **(3-5 lat)** z rodzicem – czas trwania 15 min (**max. 4 pary**)

I grupa: godz. 10:15-10:30

koktajl zielony - kiwi/ szpinak/ mleko/ cytryna

II grupa: godz. 10:35 – 10:50

koktajl czerwony - jabłko/ gruszka/ burak/ pomarańcza



Gr. 2

ZDROWY LUNCH BOX Dzieci szkolne **(6-12 lat)** – czas trwania 20 min (**max. 8 osób**)

I grupa: godz. 11:00-11:20

wytrawne muffiny warzywne (marchew, cukinia, bakłażan).

II grupa: godz. 11:30-11:50

hummus trójkolorowy (cieciorka, tahini, cytryna+ burak/ szpinak/ kurkuma) + warzywa w słupki (marchew, seler naciowy, papryka)



Gr. 3

FIT FASTFOOD

Młodzież **(13-18 lat)** – czas trwania 30 min (**max. 8 osób**)

I grupa: godz. 12:00-12:30

wegeberger (mięso mielone, szpinak, pasta z buraka, sałata, kielki)

II grupa: godz. 12:45-13:15

zdrowy kebab (placek jak na tortillę, polędwiczki, kapusta biała i czerwona, sałata, kielki, marchewka, jogurt, czosnek)

Gr.1

SZYBKA PRZEKĄSKA NA PLAC ZABAW

I grupa: godz. 10:15-10:30 Koktajl Zielony potwór

Składniki:

- ✓ 1 kiwi
- ✓ 100g szpinaku
- ✓ 100ml mleka (krowie lub roślinne)
- ✓ 5g soku z cytryny

Przygotowanie:

Kiwi obieramy ze skórki i tniemy na mniejsze porcje. Następnie w naczyniu blenderowym umieszczamy szpinak, kiwi oraz mleko i sok z cytryny – całość blendujemy na gładką masę.

Gr.1

SZYBKA PRZEKĄSKA NA PLAC ZABAW

II grupa: godz. 10:35 – 10:50 Krwiste szaleństwo

Składniki:

- ✓ 1 jabłko
- ✓ 1 gruszka
- ✓ 1 burak mały
- ✓ 1 pomarańcza
- ✓ 100ml woda

Przygotowanie:

Jabłko i gruszkę oraz pomarańczę obieramy z łupinek i pozbywamy się szypulek. Następnie wszystkie owoce tniemy w kostkę, dodajemy buraka i wodę – całość blendujemy.

Gr. 2

ZDROWY LUNCH BOX

I grupa: godz. 11:00-11:20 Muffiny wytrawne, by poczuć się jak u królowej angielskiej

Składniki:

- ✓ 2 jajka
- ✓ ½ marchwi
- ✓ 100g cukini
- ✓ 100g bakłażana
- ✓ Zioła i przyprawy

Przygotowanie:

Warzywa myjemy, obieramy oraz tniemy w kostkę lub ścieramy na tarce. Następnie umieszczamy je w formach do muffinek i zalewamy masą jajeczną (jajka połączone z ziołami i przyprawami). Całość zapiekamy ok. 10min (aż do ścięcia białek).

Gr. 2

ZDROWY LUNCH BOX

II grupa: godz. 11:30-11:50 Kolorowo mi

Składniki:

- ✓ 1 puszka cieciorki gotowanej
- ✓ 1 łyżeczka pasty tahini
- ✓ 5g cytryny
- ✓ ½ buraka gotowanego
- ✓ 100g szpinaku
- ✓ 5g kurkumy
- ✓ 1 marchew
- ✓ ½ selera naciowego
- ✓ 1/2 papryki

Przygotowanie:

Cieciorkę dokładnie odsączyć, następnie dodać pastę tahini (można pominąć) oraz sok z cytryny. Całość zblendować na jednolitą masę, ewentualnie przyprawiając. Następnie podzielić hummus na 4 części:

1. Pozostaje bez zmian w smaku i konsystencji
2. Burakowa – czerwona pasta, która powstaje poprzez zblendowanie buraka z hummusem
3. Szpinakowa – zielona, należy zblendować hummus z wcześniej przygotowanym szpinakiem
4. Kurkuma – do hummusu dodać kurkumę, całość wymieszać.

Warzywa obrać i pociąć w słupki.

Gr. 3

FIT FASTFOOD

I grupa: godz. 12:00-12:30 Nawet burger może być vege

Składniki:

- ✓ 100g mięsa mielonego
- ✓ 100g szpinaku
- ✓ 1 burak mały
- ✓ Olej lub oliwa z oliwek
- ✓ sałata
- ✓ kielki
- ✓ bułka pełnoziarnista

Przygotowanie:

Mięso mielone przyprawiamy, łączymy ze szpinakiem i formujemy burgery, które następnie zapiekamy ok. 5 min. z każdej strony.

Buraka obieramy i blendujemy na jednolitą masę, opcjonalnie dodajemy oleju lub oliwy z oliwek, by przybrało konsystencji pasty.

Podajemy na bułce z sałatą i kiełkami.

Gr. 3

FIT FASTFOOD

II grupa: godz. 12:45-13:15 Kebabowe zdrowe szaleństwo

Składniki:

- ✓ 1 placek na tortillę
- ✓ 50g polędwiczek
- ✓ ¼ kapusty białej i czerwonej
- ✓ Kiełki
- ✓ sałata
- ✓ ½ marchewki
- ✓ 2 łyżki jogurtu naturalnego
- ✓ 1 ząbek czosnku

Przygotowanie:

Warzywa ścieramy na tarce lub tniemy na małe paski (jak do surówki). Następnie polędwiczki zapiekamy z ziołami. Jogurt mieszamy z zębkiem czosnku i przystępujemy do łączenia kebaba. Placek smarujemy jogurtem, nakładamy kapusty, marchew, sałatę, kiełki i mięso i zawijamy.