

kruche ciasteczka

przepis stworzony przez Wychowawców
Świetlicy Szkolnej oraz ich rodziny



kuchcik - domowy

RODZINNE GOTOWANIE ZERO WASTE

Drogie dzieci,

tym razem proponujemy Wam
spróbowania swoich sił w pieczeniu
kruchych ciasteczek.

Zaproście do pomocy dorosłych domowników.

Wypieki domowe zawsze są zdrowsze od słodczy kupowanych w sklepie,
ale należy spożywać je z umiarem i dopiero po obiedzie.

Dżemy są źródłem witaminy A, C i polifenoli. Najwięcej tych cennych elementów
jest w dżemie jagodowym, borówkowym, porzeczkowym i malinowym z małą
zawartością cukru. **Polifenole** mają dla naszego organizmu działanie ochronne
i antyalergiczne. **Witamina A** wzmacnia wzrok, skórę, paznokcie i odporność.
Witamina C chroni organizm przed różnymi chorobami i przyspiesza gojenie
się ran. **Migdały i orzechy** zawierają wiele cennych substancji, które
wspomagają pracę całego organizmu, a zwłaszcza mózgu.



kuchcik domowy

RODZINNE GOTOWANIE ZERO WASTE

kruche ciasteczka

składniki

- mąka pszenna 400 g
- masło 200 g (w temperaturze pokojowej)
- cukier 200 g
- jajka 3 sztuki
- dżem, konfitura lub marmolada o ulubionym smaku 150 g
- cynamon (można zrezygnować)
- zmielone migdały lub orzechy 150 g (z tego składnika też można zrezygnować)
- szczypta soli

sposób przygotowania

1. Oddziel żółtka od białek, same żółtka ubij trzepaczką, wsyp przez sito mąkę do miski i wlej do niej ubite żółtka. Dodaj cukier, sól, cynamon i masło o temperaturze pokojowej.
2. Wszystko dobrze wymieszaj i zagniataj ciasto rękoma, aż do uzyskania gładkiej kuli. Włóż ciasto w misce do lodówki na 30 minut.
3. Teraz masz czas, aby zmielić migdały lub orzechy.



Smacznego
życzą Wychowawcy
Świetlicy Szkolnej



kruche ciasteczka

sposób przygotowania

4. Po 30 min. wyjmij ciasto, uformuj z ciasta nieduży walek i pokrój go na placki, szerokości około 1,5 cm, zachowaj ostrożność podczas używania noża.

5. W każdym placku wyciśnij zagłębienie, naciskając na ciasto dnem szklanki.

6. Rozłóż ciasteczka na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, posyp je zmielonymi migdałami lub orzechami. Na każdym ciasteczku rozsmaruj dżem, nie nakładaj za dużo dżemu, bo podczas pieczenia będzie się wylewał z ciasteczek.

7. Blachę włóż do piekarnika rozgrzanego do 220 stopni, pamiętaj o włożeniu rękawic ochronnych. Piecz przez 15 - 20 minut.

8. Po wyłączeniu piekarnika zaczekaj, aż ciasteczka ostygną, jeśli wyjmiesz z piekarnika gorące, będą się kruszyć.



Smacznego
życzą Wychowawcy
Świetlicy Szkolnej

