**Witajcie Dziewczynki Młodsze i Starsze**



*Zawsze zachęcamy Was do dbania o Siebie, o swoją sferę psychiczną i fizyczną .W dzisiejszy poniedziałek zaszalejemy, co nie znaczy, że szaleństwo nie jest wyrazem troski o Siebie. Nasze szaleństwo nazywa się Ciasteczka, które zaliczane są do słodyczy. Słodycze zaś to nie jest najzdrowszy produkt żywnościowy. My zajmiemy się ciasteczkami zbożowymi, które zawierają bardzo dobre składniki .Jednym z takich składników są* ***płatki owsiane.***

**

**Płatki owsiane** są bogatym źródłem błonnika, białka i węglowodanów. W 100 g zawartych jest: ok. 13,5 g białka roślinnego, blisko 55 g węglowodanów, około 7 g tłuszczu i tyle samo zbawiennego dla organizmu błonnika. Dodatkowo zawierają niezbędne witaminy i minerały, takie jak: witaminy B1, B2, B5, B6, E, potas, żelazo, magnez, selen i wapń. Płatki owsiane, a raczej substancje w nich zawarte, pomagają w regulacji poziomu cukru we krwi, tym samym zmniejszając ryzyko nagłych napadów głodu, które wynikają ze spadku poziomu cukru. Utrzymują cholesterol na właściwym poziomie, dzięki czemu ten nie zalega na ścianach tętnic. Płatki owsiane wykazują właściwości antyoksydacyjne, co oznacza, że zmniejszają ryzyko miażdżycy, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy czy choroby wieńcowej.

|  |
| --- |
| Naturalne przeciwutleniacze zawarte w płatkach owsianych wyraźnie hamują proces starzenia organizmu – dlatego, ze względu na właściwości regeneracyjne i odmładzające, nazywa się je eliksirem młodości. |

Możemy zatem zaszaleć i zabieramy się za wykonanie ciasteczek zbożowych. Przepisów na nie jest mnóstwo i pewnie każda z was jadła albo piekła takie ciasteczka. Dziś podajemy ulubiony przepis cioci Gosi.

**Uwaga !!!**

Za pieczenie zawsze zabieramy się w towarzystwie osób dorosłych.

**PYSZNE CIASTECZKA ZBOŻOWE**

**Składniki:**

* 280g mąki pszennej lub razowej
* Pół łyżeczki proszku do pieczenia
* Kostka masła
* 150g płatków owsianych
* 150 g żurawiny lub rodzynek
* 50 g cukru lub miodu
* 2 jajka
* 100 g orzechów włoskich
* 100 g lub więcej czekolady, najlepiej gorzkiej
* Szczypta soli.

**Wykonanie**

Do miski wsypujemy mąkę, dodajemy proszek do pieczenia i sól. W innym naczyniu miksujemy miękkie masło z cukrem, dodajemy jajka i chwilę miksujemy. Do tej masy dodajemy orzechy, rodzynki, pokruszoną lub startą czekoladę itp. Na zakończenie mieszamy dokładnie to wszystko z mąką. Piekarnik nagrzewamy do 175\*C. Blaszkę możemy wyłożyć papierem do pieczenia albo natłuścić masłem. Na tak przygotowane podłoże nakładamy łyżeczką ciasteczka, spłaszczając je .Pieczemy 15 min-20 min. Odczekajcie chwilę, niech przestygną. Są naprawdę gorące. I są pyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyszne. Smacznego!!!

**

***Propozycja dla Was…***

***Zapewne każda z Was ma swój ulubiony przepis na ciastka. Chciałybyśmy utworzyć Księgę Ciasteczek Grupy 7. Przysyłajcie zatem swoje ulubione przepisy, a może i zdjęcia gotowych już ciasteczek. Będzie pysznie i słodko!!!***

Ważne!!!

***\****Pamiętajcie o codziennym zaglądaniu na stronę ośrodka.

\*\*Nauczanie online zostało przedłużone do 24.05.2020. Kontakt z nauczycielami odbywa się w godzinach lekcji danej klasy. Plan lekcji nie uległ zmianie, jest zamieszczony na stronie ośrodka.

\*\*\*Przypominamy o systematycznym odrabianiu lekcji i przesyłaniu prac domowych. Chętnie wam pomożemy w przypadku trudności. Będzie Dobrze.

 Ciocia Gosia I Ciocia Tosia

 