

Bim Bam Bino

*Przepisy konkursowe
przedszkolaków i rodziców na
zdrową przekąskę*

Toruń 2021

Batoniki mocy

Autor: Ada Listewnik

Składniki:

Mix płatków (owsiane, musli, kukurydziane - bez cukru,): 300 g

Miód: 50 g

Masło orzechowe (bez soli i cukru): 60 g

gorzka czekolada 70%: 80 g

Mix orzechów ulubionych (włoskie, nerkowce, migdały): 100 g

Masło: 50 g

Sposób wykonania:

Posiekaj gorzką czekoladę i orzechy. W małej temperaturze rozpuść miód, masło i masło orzechowe.

Wymieszaj to w misce z płatkami oraz posiekanymi orzechami i czekoladą.

W formie (którą można wyłożyć papierem) ugnieć wszystko i odstaw do lodówki.

Dodatkowo możesz zrobić polewę z gorzkiej czekolady: 80 g czekolady gorzkiej rozpuść z 50 g masła

Dodatkowo można do nich dodać to co lubisz : żurawinę, pestki słonecznika, dyni, sezam, inne orzechy,....



Szaszłyki owocowe

Autor: Adam Wiśniewski

Składniki:

- winogrono
- arbuz
- brzoskwinia
- banan
- kiwi lub inne najbardziej ulubione

Sposób wykonania:

1. Myjemy owoce
2. Kroimy je na mniejsze kawałki
3. Nadziewamy na dużą wykałaczkę
4. Gotowe. Smacznego!



Rodzinka zdrowych ślimaczków

Autor: Adam Rafiński

Składniki:

Seler naciowy (wytrawne ślimaczki) lub rabarbar (ślimaczki na słodko),
Twarożek biały lub serek waniliowy/truskawkowy,
Jabłko, morela, truskawka, kiwi, borówki (do wyboru),
Pomidorki koktajlowe, ogórki (do wyboru),
Orzechy nerkowca, słonecznik,
Przyprawy i zioła do smaku, gorzka czekolada do dekoracji (oczy ślimaków).

Sposób wykonania:

Z wymienionych składników formujemy ślimaczki (kształty, rozmiary, kolory w zależności od wyobraźni ;)

Smacznego!



Wegańskie muffiny marchewkowe

Autor: Aleksander Cichoń

Składniki:

½ szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej
¾ szklanki ksylitolu
1 łyżeczka proszku do pieczenia
½ łyżeczki sody oczyszczonej
1 łyżeczka cynamonu
Szczypta soli
½ szklanki oliwy z oliwek
1 małe jabłko
2/3 szklanki mleka roślinnego
1 ½ szklanki startej marchwi
½ szklanki posiekanych orzechów włoskich

Sposób wykonania:

Piekarnik ogrzać do 180 stopni. Formę do muffinów wyłożyć papilotkami. W jednej misce wymieszać wszystkie suche składniki. W drugiej misce wymieszać oliwę, jabłko starte na tarce na małych oczkach i mleko. Następnie dodać marchewkę i posiekane orzechy włoskie. Połączyć zawartość obu misek i dobrze wymieszać.

Ciasto wyłożyć do przygotowanych foremek do ¾ ich wysokości. Piec około 25 minut. Po upieczeniu zostawić do wystudzenia.



Pizza na cieście twarogowym

Autor: Aleksandra Lorenc

Składniki:

120g twarogu
1 jajko
5 łyżek oleju
4 łyżki mleka
szczypta soli
szczypta cukru
1/2 łyżeczki sody

Sposób wykonania:

Wszystko wymieszać i dodać mąkę (ok 250g), wyrabiać przez chwilę, aż ciasto będzie odklejało się od dłoni.

My robimy podwójną porcję wtedy ciasto układamy na dużej blaszce z piekarnika, smarujemy koncentratem i posypujemy oregano (Jak kto lubi:))

Pizzę dekorujemy według uznania :) na koniec sypiemy ser żółty.

Dla rodziców polecamy z papryczkami chili.

Piec w piekarniku nagrzanym na 220°C przez 14 min.



Roladki z tortilli

Autor: Alicja Zalewska

Składniki:

5 placków tortilla
250 g serka śmietankowego z chrzanem typu almette
pasta guacamole (awokado, łyżka soku z cytryny, łyżka oliwy, ząbek czosnku, szczypta soli i pieprzu)
sałata masłowa lub lodowa
200 g wędzonego łososia
200 g szynki z indyka
czerwona papryka

Sposób wykonania:

Placki tortilla smarujemy serkiem chrzanowym (lub pastą guacamole). Na wierzchu układamy sałatę, następnie układamy plastry wędzonego łososia (lub szynkę z indyka) oraz świeżą paprykę pokrojoną w paski. Placki zwijamy ściśle w rulon. Każdy placek zawijamy szczelnie w folię aluminiową, przekładamy do lodówki. Kroimy bezpośrednio przed podaniem w plastry około 1,5 cm. Podajemy z pomidorkami koktajlowymi.



Naturalnie słodki koktajl

Autor: Zofia Mynett

Składniki:

1 dojrzały banan,
1 łyżka siemienia lnianego
3 łyżki płatków owsianych (najlepiej błyskawicznych, inne można namoczyć przed blendowaniem, żeby koktajl był bardziej aksamitny)
1 szklanka mleka roślinnego lub krowiego (my używamy owsianego, może być mniej, jeżeli chcemy żeby miał gęstszą konsystencję)
1 czubata łyżka masła orzechowego z orzechów ziemnych, najlepiej niesłodzonego i niesolonego
ewentualnie 1-2 łyżeczki soku z cytryny, jeżeli koktajl byłby za słodki
do dekoracji: mrożone owoce, suszone owoce, pokruszone orzechy, listki melisy itd.

Sposób wykonania:

Wszystkie składniki dokładnie blendujemy, wlewamy do szklaneczek - dzielimy na dwie porcje. Można udekorować wedle uznania owocami lub pokruszonymi orzechami.



Zdrowe ciasto bananowe z płatków owsianych

Autor: Bartosz Groszewski

Porcja na średnią keksówkę

Składniki:

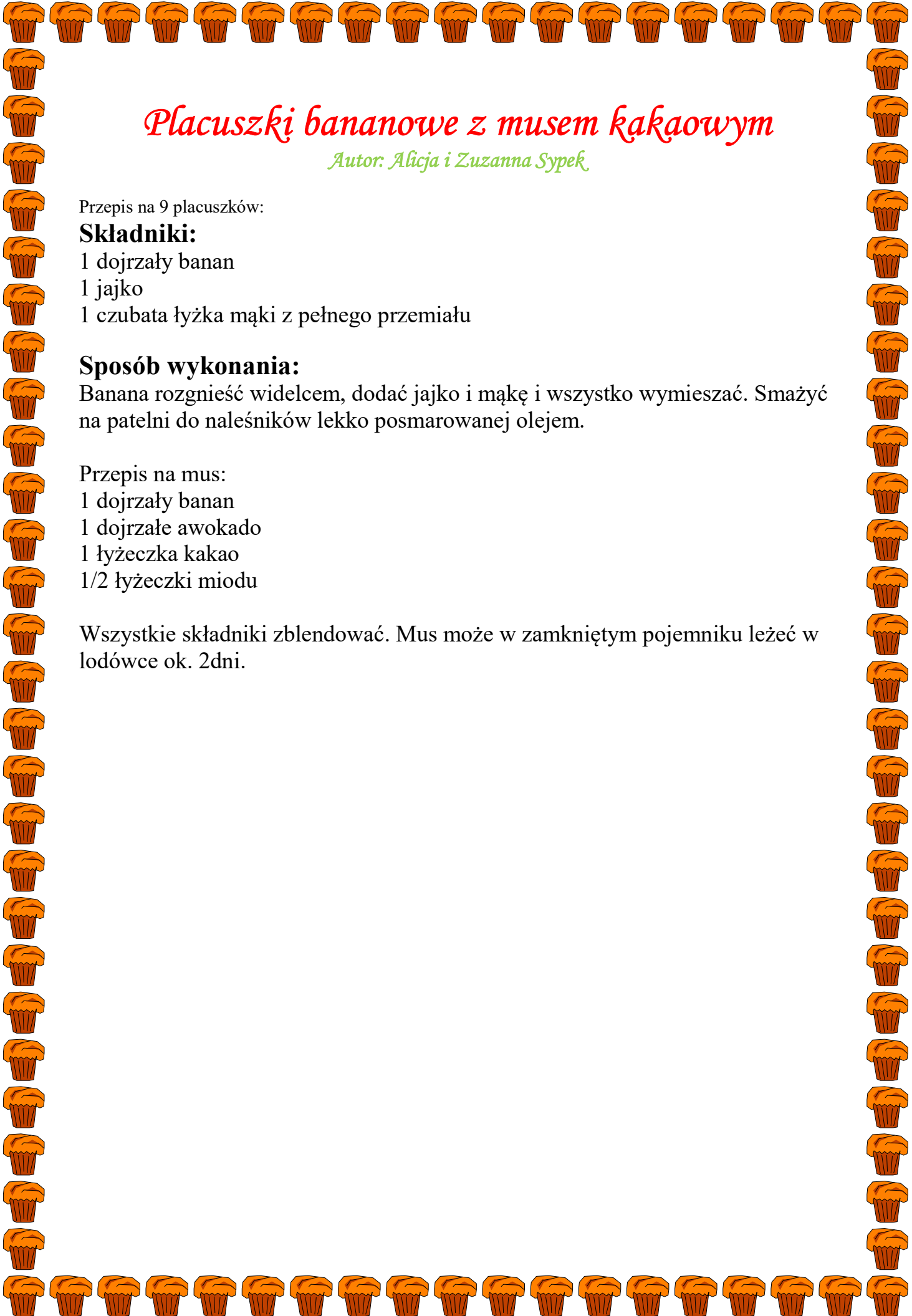
1,5 szklanki płatków owsianych pełnoziarnistych, orkiszowych, siemię lniane
2 jajka
1 łyżka miodu
2 dojrzałe banany do ciasta + 1 banan na wierzch
3 łyżki oleju
1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
szczypta soli
50 g mieszanki orzechów

Sposób wykonania:

Mieszanke płatków zmielić na mąkę w blenderze. Białka ubić ze szczyptą soli na puszystą pianę, wlać olej. Banany rozgnieść widelcem i dodać do piany z jajek. Mąkę z płatków owsianych wymieszać z proszkiem do pieczenia i zmielonymi orzechami. Do masy dodać żółtka i miód. Zmiksować wszystkie składniki do uzyskania jednolitej konsystencji.

Piec około 35-40 minut w 170 stopniach (do suchego patyczka).





Placuszki bananowe z musem kakaowym

Autor: Alicja i Zuzanna Sypek

Przepis na 9 placuszków:

Składniki:

1 dojrzały banan

1 jajko

1 czubata łyżka mąki z pełnego przemiału

Sposób wykonania:

Banana rozgnieść widelcem, dodać jajko i mąkę i wszystko wymieszać. Smażyć na patelni do naleśników lekko posmarowanej olejem.

Przepis na mus:

1 dojrzały banan

1 dojrzałe awokado

1 łyżeczka kakao

1/2 łyżeczki miodu

Wszystkie składniki zblendować. Mus może w zamkniętym pojemniku leżeć w lodówce ok. 2dni.

Krem jaglano-czekoladowy

Autor: Gaja i Zuzanna Bartosińskie

Składniki:

1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
1 duży banan
1/3 szklanki mleka
3 łyżeczki kakao
3 łyżki dobrej jakości masła orzechowego (u nas pasta z daktyli i orzechów laskowych z Rossmanna)
Miód (opcjonalnie)

Sposób wykonania:

Wszystkie składniki dokładnie zblendować, jeśli preferujecie słodszy smak można dodać miodu. Najlepiej smakuje na ciepło.



Ciasteczka owsiane z bananami i morelami

Autor: Natalia i Szymon Nyckowski

Składniki:

szklanka płatków owsianych
pół szklanki mleka roślinnego
1 jajko
2 dojrzałe banany
8-10 suszonych morelek
Łyżka miodu
Łyzeczka sody

Sposób wykonania:

Wszystko wymieszać, zmiksować i odstawić na 10 minut. Następnie piec przez 15 minut w piekarniku na 180 stopni, góra dół. Po tym czasie odwrócić ciasteczka i piec kolejne 10 minut.
Gotowe, smacznego!



Ciasto bananowe

Autor: Julia Kjeził

Składniki:

Ciasto:

200g mąki pszennej (użyłam tortowej)
40g kakao bez cukru
160g jasnego brązowego cukru trzcinowego (można użyć zwykłego białego)
1 opakowanie cukru waniliowego
1 płaska łyżeczka sody
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka cynamonu
3 bardzo dojrzałe, dość spore banany (waga ze skórką około 570g)
2 jajka
120ml oleju
100g gorzkiej, posiekanej czekolady

Sposób wykonania:

Wierzch:

100g gorzkiej czekolady (użyłam 80%)
100g śmietanki kremówki 30%
posypka lub wiórki czekoladowe do ozdoby

Do miski przesiać mąkę, kakao, dodać proszek do pieczenia, sodę, cynamon i wymieszać łyżką.
Do drugiej miski przełożyć banany i rozgnieść je widelcem na papkę/mus. Dodać olej, jajka, cukier, cukier waniliowy i wymieszać do połączenia składników.

Do suchych składników dodać mokre i parę razy przemieszać łyżką. Dodać posiekaną czekoladę i dokładnie wymieszać szpatułką lub łyżką aż składniki się połączą.
Ciasto przełożyć do keksówki o wymiarach 25x12cm wyłożonej papierem do pieczenia i wyrównać. Blaszke wstawić do nagrzanego piekarnika.

Piec w temperaturze 170C na funkcji góra – dół przez około 60 minut.

Po wyjęciu z piekarnika odstawić do całkowitego ostygnięcia.
Ostygnięte ciasto wyjąć z blaszki, zdjąć papier do pieczenia.

Śmietankę wlać do rondelka i zagotować. Czekoladę połamać i przełożyć do miseczki. Gorącą śmietanką zalać czekoladę i mieszać, aż czekolada się roztopi, powstanie jednolita polewa. Jeśli polewa wyjdzie rzadka odstawić ją do przestygnięcia na około 10-20 minut.
Gotową polewą udekorować wierzch ciasta i posypać wiórkami czekoladowymi.

Smacznego!

Kolorowe babeczki

Autor: Kalina Rumińska

Przepis na 9 babeczek

Składniki:

4 jajka
3/4 szklanki mleka
2 kromki chleba
2 plastry Szynki
2 plastry sera
2 łyżki groszku konserwowego
2 łyżki kukurydzy konserwowej
Kilka gałązek szczypiorku
Foremki do babeczek

Sposób wykonania:

Kruszymy chleb
Kroimy ser i szynkę w kostkę
Na dno foremek kruszymy chleb
Dodajemy pokrojoną szynkę, ser, kukurydzę, groszek i szczypiorek.
Mieszamy mleko z jajkami. Zalewamy babeczki mlekiem z jajkami.
Pieczemy 20 minut w piekarniku nagrzanym do 200oC.
Smacznego!



Pomidorowe koniki na łące, pod bazyliowym drzewem

Autor: Marlena Sznyra

Składniki:

- pomarańczowe lub żółte pomidorki koktajlowe - ok. 10-12 sztuk;
- 1 marchewkę;
- listki bazylii;
- kilka listków sałaty lodowej;
- wykałaczki.

Sposób wykonania:

1. Umyj liście sałaty. Osusz je i połóż na talerzu. To będzie łąka dla naszych koników.
2. Umyj marchewkę. Obierz ją przy pomocy obieraczki do warzyw. Przetnij na pół. Marchewkę ustaw na łące z sałaty - będzie pniem naszego drzewa. W marchewkę wbij kilka wykałaczek i zawieś na nich bazyliowe listki. Mamy gotowe drzewo bazyliowe.
3. Teraz czas na koniki. Weź pomidorek - to będzie brzusek konika. Wbij w niego 4 wykałaczki - to będą nogi. Z kolejnego pomidorka zrób głowę dla konika. Wbij w niego 1 wykałaczkę (to będzie szyja) i przymocuj do ciała konika. Zrób tyle koników, ile zmieści Twój brzusek.
4. Ustaw koniki na łące, koło drzewa bazyliowego.
5. Gotowe! Smacznego :)



Placki twarogowe

Autor: Mateusz Bober

Składniki:

Do wykonania placuszków (ok. 12-15 sztuk, w zależności od wielkości) potrzebne będzie:

- 250gr twarogu
- 3 jajka
- 1 łyżka cukru wanilinowego
- 1 łyżka cukru pudru
- 3 łyżki mąki
- opcjonalnie: starte banany i/lub jabłka, cynamon

Sposób wykonania:

W jednej misce rozgniatamy widelcem/praską twaróg razem z żółtkami, cukrem wanilinowym i cukrem pudrem. Dodajemy mąkę i dokładnie mieszamy (jeśli ser jest rzadszy można dodać ciut więcej mąki).

W drugiej misce ubijamy białka na sztywną pianę. Dodajemy do masy twarogowej i delikatnie mieszamy.

Rozgrzewamy suchą patelnię (teflonową/naleśnikową) i nakładamy łyżką porcję ciasta - mniejsze lub większe porcje. Smażymy na rumiano, po ok. 2-3 min. z każdej strony.

Placuszki można podawać z jogurtem, miodem, pokrojonymi owocami - jak kto lubi!



Placuszki warzywne

Autor: Ignacy Pietkiewicz i Feliks

Składniki na ok. 10 placuszków, czyli porcję dla dwóch przekąskowiczów:

twaróg półtłusty - 50 g
jogurt naturalny - 90 ml
jajo - 1 szt.
mąka pszenna - 60 g
rzodkiewka - 6 szt.
papryka czerwona - 1/2 szt.
szczypiorek - 2 łyżeczki
olej rzepakowy do smażenia - ok 2 łyżek



Składniki na czosnkowy sos jogurtowy:

jogurt naturalny - 4 łyżki
czosnek granulowany - 1/4 łyżeczki
koperek - 2 łyżeczki (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Ignaś ze starszym bratem wyciągają składniki i niezbędne przybory kuchenne (miskę, blender, deskę do krojenia, patelnię, łopatkę do placuszków, łyżkę, nóż), mama myje jajo i wstępnie kroí lub obiera warzywa.

Feliś wbija jajo do miski, Ignaś odmierza twaróg, dodaje jogurt, a zostawiając na stole piękne maziaje, dosypuje mąkę. Feliś blenduje całość. Ignaś na tarce ściera rzodkiewkę (można ją również pokroić), Feliś kroí drobno paprykę. Do masy twarogowo-jajecznej chłopcy dorzucają przygotowane warzywa i szczypiorek.

Ignaś wylewa na patelnię olej, mama włącza gaz na kuchence. Feliś wykłada łyżką placki. Smażą się one pod przykryciem do zarumienienia (ok. 3 minuty), a następnie mama przewraca je na drugą stronę i smaży kolejne 2-3 minuty. Placuszki gotowe!

W tym czasie Ignaś do miseczki nalewa jogurt, dosypuje granulowany czosnek (można również koperek), miesza. Sos gotowy.

Jeszcze ciepłe placuszki chłopcy zjadają, polewając jogurtowym sosem. Zimne doskonale wchodzą podczas spacerów – bezpieczniej już bez sosu

Sałatką owocowa

Autor: Nikodem Domchoski

Składniki:

arbuz 1 szt
jabłko 1 szt
gruszka 1 szt
truskawki 6-8 szt
winogrono mała galazka
pomarańcza 1 szt bądź odrobina soku pomarańczowego

Sposób wykonania:

Z arbuza wykrawamy koszyk, środek arbuza wybieramy łyżką. Wszystkie owoce (oprócz pomarańczy) kroimy w dużą kostkę, mieszamy i wkładamy sałatkę owocową do koszyczka z arbuza. Z pomarańczy wyciskamy sok i polewamy naszą sałatkę.

Sałatka jest gotowa do spożycia.

Smacznego!



Ciasto szpinakowe

Autor: Piotr Szok



Składniki:

- 200g świeżego szpinaku (baby)
- 2 duże jajka
- 1/2 szkl. drobnego cukru do wypieków
- 1/2 szkl. oleju
- 200 g mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 0,5 łyżeczki kwasku cytrynowego lub łyżeczka soku z cytryny

Sposób wykonania:

Szpinak umieszczamy partiami w rozdrabniaczu i miksujemy na gładką masę z kwaskiem cytrynowym lub cytryną.

Całe jajka umieszczamy w misie miksera i wraz z cukrem miksujemy na jasną i puszystą masę. Cienkim strumieniem wlewamy olej. Dodajemy zmiksowany szpinak, miksujemy do połączenia. Na samym końcu dodajemy mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia, mieszamy szpatułką.

Ciasto przelewamy do wyłożonej na dnie papierem do pieczenia tortownicy (śr. 24cm).

Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 170-175 stopni i pieczemy przez około 30-35 minut (do suchego patyczka).

MASA JOGURTOWA:

- ok.800 g jogurtu naturalnego gęstego lub greckiego
- sok z 2 limonek
- ok. 220 g żelatyny lub 3 galaretki owocowe
- 3 łyżki płynnego miodu
- 0,5 litra wody

Schłodzony jogurt miksujemy z miodem i sokiem z limonki

Żelatynę rozpuszczamy w 2 szklankach gorącej wody. Odstawiamy do stężenia.

Gdy galaretka zaczyna tężeć, miksujemy z jogurtem. Całość wylewamy na skropione sokiem z limonki ciasto szpinakowe i wstawiamy do lodówki.

Musowa galaretka:

- 400 g mrożonych lub świeżych malin
- starty buraczek gotowany (mały)
- ok. 220 g żelatyny
- 2- 3 łyżki płynnego miodu
- 0,5 l wody

Żelatynę rozpuszczamy we wodzie gdy wystygnie dodajemy miód i maliny oraz startego buraczka, całość miksujemy blenderem na jednolitą mus. Na masę jogurtową układamy borówki i zalewamy wszystko musiem malinowo - buraczkowym. Tak przygotowany zdrowy deser ozdabiamy listkami mięty lub kawałkami limonki i całość wstawiamy do lodówki.

Smacznego!

Mus czekoladowy

Autor: Rita Szemoniński

Składniki (3 porcje):

- 1 awokado
- 2 banany
- 6 daktyli
- 2 łyżki karobu lub kakao
- szczypta cynamonu
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub z agawy lub miodu



Dekoracja dowolna, u nas - posiekane daktyle, wiórki kokosowe i liście mięty.

Sposób wykonania:

Wszystkie składniki zblendować na gładką masę, przełożyć do pucharków, udekorować.

Owsianka kakaoowa na zimno.

Składniki (1 porcja):

- 2 czubate łyżki płatków owsianych
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 100 ml mleka (krowie lub roślinne)
- 1 łyżka karobu lub kakao
- 1 łyżka syropu klonowego lub z agawy lub miodu



Dekoracja dowolna, u nas - maliny i borówki.

Sposób wykonania:

Do kubka lub miseczki wsypujemy płatki i kolejno pozostałe składniki starannie mieszając. Odstawiamy do lodówki na minimum 6 godzin i gotowe. Jest to owsianka, w której sprawdzą się zwykle, grube płatki, nie wymaga gotowania. Może stanowić gotową przekąskę na zimno, albo pożywne śniadanie (można ją podgrzewać). Dekorujemy tuż przed podaniem, najlepiej smakuje z owocami leśnymi lub musem malinowym.

Przekładany jogurt.

Składniki (2 porcje):

- 200g jogurtu naturalnego
- 1 banan pokrojony w plastry
- 6 daktyli posiekanych
- 2 łyżki wiórków kokosowych.

Sposób wykonania:

Wszystkie składniki układamy w szklankach/pucharkach warstwowo w kolejności: jogurt, plastry banana, wiórki kokosowe, daktyle, jogurt, plastry banana, daktyle.



Twarogowe ciasteczka z rodzynkami

Autor: Weronika Śmidoda

Składniki na ciasto:

twaróg, ser biały (półtłusty) 500g
4 jajka.
4 łyżki cukru
jogurt naturalny 120 g
1/4 łyżeczki soli.
Proszek do pieczenia 1 łyżeczka
Cukier waniliowy 1/2 łyżeczki
Kasza manna 4 łyżki
Rodzynki

Dodatkowe składniki:

Masło do smarowania foremek silikonowych
Cukier puder do dekoracji po upieczeniu

Sposób wykonania:

1. Wszystkie składniki, oprócz masła i cukru pudru, umieszczamy w miseczce i mieszamy
2. Ubijamy mikserem (masa lejąca się, wygląda jak gęsta śmietana)
3. Zostawiamy na 10 minut
4. Foremki silikonowe smarujemy masłem
5. Nakładamy łyżką ciasto do foremek silikonowych
6. Wstawiamy do piekarnika, rozgrzanego do 180 stopni C
7. Pieczemy przez 25 minut przy temperaturze 180 stopni C (termoobieg)
8. Po wystygnięciu posypać cukrem pudrem



Szaszłyki owocowe

Autor: Anna Nędzka

Składniki:

Winogrono
Arbuz
Jabłko
Banan



Sposób wykonania:

Owoce nadziewamy na długie wykałaczki.

Bananowe pyszności

Składniki:

1 serek naturalny skyr
2 banany
15 sztuk herbatników
1 łyżka kakao
1 łyżeczka siemienia lnianego
40 gr płatków owsianych (wcześniej namoczonych)
1 łyżka ksylitolu

Sposób wykonania:

Na spód układamy herbatniki nakładamy masę, herbatniki i masę, na wierzch układamy banany i posypujemy herbatnikami.



Batony-zdrowe ziarenko

Przygotuj:

- pół szklanki płatków owsianych górskich
- pół szklanki sezamu
- pół szklanki siemienia lnianego
- pół szklanki żurawiny suszonej
- 1/3 szklanki siekanych migdałów
- pół szklanki oleju
- 3 jajka
- 3 łyżki płynnego miodu

Wszystkie składniki mieszamy ze sobą, odstawiamy na 10 min.
Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni.

Przekładamy do formy 24x22 i
pieczemy ok. 20 min.

Smacznego ❤️



Gabriela Majewska 'Sowy'

Bananowe muffiny

Maja Majewska ' Żabki



Składniki :

- szklanka mąki pszennej
- poł szklanki oleju
- 2 jajka
- 2 banany
- pół łyżeczki sody
- łyżeczka proszku do pieczenia
- łyżka miodu

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni z termoobiegiem.

Banany rozgniatamy, wszystkie składniki umieszczamy w misce i mieszamy.

Przekładamy do papilotek na muffinki.

Pieczemy 15-20 min.