



ks. Boguś

MISTRZ

Kuchni!

Zostań Promyżkowym Mistrzem Kuchni!

Ziarno owsa jest nie tylko najbogatsze w białko, ale także wyposażone w najlepszy zestaw aminokwasów. Kto zjada je z produktami mlecznymi, dostarcza organizmowi wszystkich potrzebnych aminokwasów. Płatki owsiane zapewniają komórkom mózgowym i nerwowym porcję witaminy **B6**, która poprawia pamięć i koncentrację oraz umożliwia szybsze przyswajanie wiedzy. Przeciwdziałają również narastającemu zmęczeniu oraz rozdrażnieniu, a także działają antydepresyjnie, likwidując zły nastrój. W tym miesiącu wybraliśmy przepis z użyciem płatków owsianych nadesłany przez rodzeństwo: **Lenę (8 lat)**, **Kamila (7 lat)** i **Damiana (5 lat)** Bukowców z Kamionki Małej.



A oto przepis na **owsiane batoniki z bakaliami**.

Składniki:

- | | |
|---|------------------------|
| • szklanka płatków owsianych | • 3 łyżki rodzynków |
| • po 2 łyżeczki siemienia lnianego i sezamu | • 6 suszonych śliwek |
| • 4 kostki gorzkiej czekolady | • 1/5 kostki margaryny |
| • 1 łyżka suszonej żurawiny | • 5 łyżek mleka |
| • kilka dowolnych orzechów | • 2-3 łyżki miodu |
| | • szczypta cynamonu |

Sposób wykonania:

1. Płatki owsiane podprażyć przez ok. 7 minut na patelni. Pod koniec prażenia dodać siemię lniane i sezam.
2. Czekoladę i bakalie pokroić na drobne kawałki.
3. W garnku rozpuścić margarynę z mlekiem i miodem.
4. Wsypać uprażone płatki owsiane, siemię i sezam oraz pokrojone bakalie z czekoladą. Wszystko dokładnie wymieszać. Doprawić cynamonem.
5. Masę ułożyć na wąskiej blasze wyłożonej papierem do pieczenia, formując prostokąt.
6. Odstawić do stężenia, następnie pokroić.

Skład batoników można dowolnie modyfikować, zmieniając rodzaj bakalii. Smacznego!

A oto zdjęcie autorów i ich potrawy przesłane przez Lenę, Kamila i Damiana Bukowców z Kamionki Małej, wiernych czytelników „Promyżka Dobra”, którzy zachwyliili **kreacyjnością!**



Składniki na przepis, który trzeba przesłać do 20 kwietnia na e-maila: b.tokarz@promyżek.pl. Najlepszy przepis i wykonanie będą przedstawione w numerze czerwcowym.



ziemniaki



ser żółty



papryka



boczek lub szynka



cebula

Liczmy na Wasze pomysły i pyszne potrawy!