**Najciekawsze przepisy na „Smaczne i zdrowe musy owocowe”**

**Pyszny, zdrowy i kolorowy – mus owocowy!**

Każdy z wychowanków wykonał mus owocowy lub warzywny według własnych upodobań.

Podczas zajęć przygotowywaliśmy musy dla 6 osób, ale przepisy są podane w ilości na 1 osobę.

**Sposoby przygotowania:**

**Przepis Eli**

Ela wycisnęła sok przy użyciu wyciskarki z 3 dużych pomarańczy (jak ktoś nie posiada wyciskarki może wycisnąć sok na głęboki talerz przy pomocy łyżki, a następnie resztę soku wycisnąć ręką). Potem obrała i pokroiła na małe kawałki kiwi, które dodała dla urozmaicenia smaku.

**Przepis Natalki**

Natalka umyła, obrała 6 średniej wielkości marchewek przy użyciu sokowirówki wycisnęła z nich sok. Umyła i pokroiła kilka czerwonych i zielonych winogron, następnie dodała je do soku marchwiowego. W ten sposób powstał sok marchwiowy z dodatkiem winogron.

**Przepis Adasia**

Adaś obrał 3 średniej wielkości banany, pokroił na kawałki, a następnie zblendował przez około minutę blenderem ręcznym mus był gładki i puszysty, dodając przy tym 1/3 szklanki przegotowanej wody. Obrał i pokroił cząstki mandarynki, które dodał dla urozmaicenia smaku. W ten sposób został przygotowany mus bananowy z mandarynką.

**Przepis Włodzia**

Do przygotowania musu potrzebne są 4 średniej wielkości pomidory. Wcześniej umyte pomidory zostały pokrojone na kawałki, a następnie w misce zblendowane. Do smaku został doprawiony pieprzem i odrobiną soli. W ten sposób został przygotowany mus pomidorowy.

Wychowankowie przełożyli do szklanek musy i przyozdobili. Przygotowane musy okazały się pyszne i sycące. Dzieci zachęcają do wypróbowania ich przepisów.

Podczas ich wykonywania pamiętajcie o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa i koniecznie poproście o pomoc osoby dorosłe.

Wioletta Łątkowska

**Mus egzotyczny

Przygotuj :
pół ananasa,
pół arbuza,
pół melona,
3 banany.**

**Obierz i pokrój w kostkę.
Wrzuć do blendera
 zmiksuj.**

**Przelej do szklanek
 wypij. Smacznego.
Alina Rutkowska**

Mus owocowy

**Składniki:**
• 0,2 kg truskawek

•0,2 bananów

•0,1 kiwi
• 0,5 l mleka
• 0,5 l kefiru

• listek mięty

**Przygotowanie:**
Truskawki opłucz, osusz, usuń szypułki, obierz kiwi i banany następnie pokrój, wrzuć do miski miksera, dodaj mleko, kefir, miód. Zmiksuj. Podawaj udekorowany listkami mięty.

**Edyta Nowalińska**

**\*\*\*\*\***

Mój mus to banan, jabłko, kiwi, pomarańcza oraz nasiona chia a także mleko owsiane. Wszystko blendujemy smacznego.

**Ilona Pierzchała**

**\*\*\*\*\***

Zmiksować 2 obrane banany, 2 obrane gruszki i 2 kwaśne jabłka. Dodać cynamon
i wymieszać. Rozlać do naczyń. Smacznego!

Wykonanie pod kierunkiem p. Grażyny Pieńkosz