

Julianna Pytliczek

Przepis na 2 porcje zdrowego deseru

**1. Nazwa potrawy: Julianny owsiane babeczki bananowe.
(Deser do plecaczka)**

2. Zdjęcie potrawy.



3. Wykorzystane produkty/surowce wraz z gramaturą (ilością) na 2 porcje:

Składniki na 6 sztuk babeczek:

płatki owsiane 70 g

150g banana (czyli 2 małe)

1 jajko

miód 35g

napój roślinny (w moim przypadku napój sojowy) 35ml

soda oczyszczona pół łyżki
szczypta soli
pół łyżeczki cynamonu

4. Opis sposobu wykonania deseru:

Zanim zacznę wykonywać mój deser przygotowuję produkty oraz przybory, które będą mi potrzebne oraz miejsce do pracy, pamiętając o niezbędnej higienie.

1. Przygotowane płatki owsiane dzielę na 3 części (trzecia część będzie najmniejsza).
2. Na talerzyku przy pomocy widelca rozgniatam banana. Wykonuję to bardzo starannie.
3. Pierwszą część płatków owsianych wkładam do pojemnika i przy pomocy robota kuchennego siekam je aż do uzyskania konsystencji mąki.
4. Do posiekanych płatków dokładam banana, następnie jajko, miód, napój sojowy, sodę oczyszczoną oraz cynamon.
5. Dosypuję ociupinkę soli (tylko do smaku), pamiętając, że nie jest to produkt pożądanym.
6. Mieszamy wszystkie składniki, następnie dodajemy drugą część płatków owsianych i jeszcze raz mieszamy.
7. Powstałe ciasto rozkładamy do 6 foremek babeczkowych, posypujemy trzecią częścią płatków.
8. Wypełnione foremki wkładamy do piekarnika i pieczemy przez 20 minut w temperaturze 175 stopni.
9. Wyjmujemy babeczki z piekarnika i.... ten zapach!!! Obłędny. Miodowo-cynamonowy.
10. Babeczki wyjmujemy z foremek i dekorujemy kawałeczkami banana.

5. Opis wartości odżywczej proponowanego deseru, czyli wyjaśnienie dlaczego ten deser jest zdrowy?

Podstawą mojego deseru są płatki owsiane. Dlaczego postawiłam właśnie na płatki owsiane?

Płatki owsiane są dobrym źródłem wielu ważnych składników odżywczych. Dzięki ich codziennemu spożywaniu dostarczamy do naszego organizmu duże ilości **potasu, wapnia, magnezu, żelaza i cynku**. Stanowią doskonałe źródło błonnika pokarmowego, który wpływa m.in. na odpowiednie działanie układu pokarmowego. Istotną z punktu widzenia zdrowotnego jest także obecność rozpuszczalnych w wodzie **beta-glukanów**. To one odpowiadają za szereg właściwości dla zdrowia, m.in. korzystny wpływ na gospodarkę lipidową i węglowodanową. Jedzenie płatków owsianych na śniadanie zapewnia także solidną porcję energii na cały dzień - 100 g produktu to około 370-380 kcal.

Świetnym dopełnieniem płatków owsianych są banany!!

Banan stanowi źródło potasu – w 100 g owoców znajduje się około 360 mg tego pierwiastka. Potas pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, a także w funkcjonowaniu mięśni. Ponadto elektrolit ten pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi. Inne zawarte w bananach cenne witaminy i składniki mineralne to:

- witamina C
- witaminy z grupy B (tiamina, ryboflawina, niacyna, witamina B6, kwas foliowy)
- witaminy A, E i K
- żelazo
- magnez

- cynk
- wapń.

I jeszcze MIÓD! Wraz z cynamonem nadaje moim babeczkom niepowtarzalny smak i aromat. Ale także:

miód zawiera duże ilości mikroelementów: potas, chlor, fosfor, magnez, wapń, żelazo, molibden, mangan i kobalt oraz witamin: A, B1, B2, B6, B12, C, kwas foliowy, pantotenowy i biotynę.

Cynamon zaś bogaty jest w błonnik, żelazo i wapń. Jest antyoksydantem – opóźnia proces starzenia się komórek. Posiada właściwości antyseptyczne i przeciwgrzybicze.

Czy zauważacie Państwo, że w moim deserze jest **wszystko co młodemu człowiekowi potrzebne jest do prawidłowego rozwoju?**

Ale i moja Babunia kiedy poczuje zapach babeczek też chętnie po nie sięga. NA ZDROWIE.