



ZESPÓŁ SZKÓŁ Nr 1 im. Batalionów Chłopskich w BRATOSZEWICACH

95-011 Bratoszewice, Plac Staszica 14 tel.: 42 719 89 83, 663-308-983

sekretariat@zslbratoszewice.pl, www.zslbratoszewice.pl

SZKOŁA PODSTAWOWA Nr 1

im. Józefa Piłsudskiego

95-011 Głowno, Plac Reymonta 2
(pieczęć podłużna szkoły)

NIP 733-10-21-962 REGON:000732275

Głowno, dnia 19.04.2021r.

Zespół Szkół Nr 1

im. Batalionów Chłopskich

w Bratoszewicach

**Zgłoszenie Szkoły Podstawowej klasy VII-VIII
do udziału w finale VII Międzyszkolnego Konkursu „Wiem co jem”**

Wykaz uczniów zakwalifikowanych do finału w kategorii „zdrowie na talerzu”

Lp.	Imię i nazwisko	Klasa
1.	OLIWIA RUBACHA	VII A

Nauczyciel przygotowujący młodzież pod względem merytorycznym:

imię i nazwisko: **Adrian Tomczyk**

e-mail : **adrian.tomczyk1990@wp.pl**

Udział w konkursie jest równoznaczny ze zgodą na przetwarzanie danych osobowych przez Organizatora konkursu zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) wyłącznie w celu przeprowadzenia konkursu.

Dyrektor Szkoły

~~DYREKTOR SZKOŁY~~

mgr Adam Kubiak

Załącznik nr 2



ZESPÓŁ SZKÓŁ Nr 1 im. Batalionów Chłopskich w BRATOSZEWICACH

95-011 Bratoszewice, Plac Staszica 14 tel.: 42 719 89 83, 663-308-983

sekretariat@zslbratoszewice.pl, www.zslbratoszewice.pl

W O B R A T O S Z E W I C A N R 1

im. Piłsudskiego

Główno, Plac Reymonta 2

..... 95-011 10-13

(pieczęć podłużna; szkoły) N:000732275

Główno , dnia 19.04.2021r.

Oliwia Rubacha

Uczestnik konkursu

Przepis na 2 porcje zdrowego deseru

1. **Nazwa potrawy: Zdrowe Tiramisu**
2. **Zdjęcie potrawy:**



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

Biszkopty :

- 2 jajka (białka i żółtka oddzielnie)
- 40 g erytrolu
- 50 g mąki ryżowej

Krem :



- 150 g napoju kokosowo – ryżowego
- 1 budyń śmietankowy bez cukru
- 150 g zaparzonej mocnej kawy
- 6 sztuk małych biszkoptów
- 300 g jogurtu naturalnego
- 3 łyżeczki erytrytolu
- 2 łyżeczki kakao

4. Opis sposobu wykonania deseru:

Biszkopty :

Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Białą ubić na sztywną pianę. Następnie dodawać stopniowo erytrolu, cały czas ubijając. Do masy dodawać po 1 żółtku, ubijając już na mniejszych obrotach. Na koniec dodać mąkę i delikatnie wymieszać, bez miksowania, tylko do połączenia składników. Na dużej blaszce wyłożonej papierem do pieczenia łyżeczką formować z masy biszkopty. Wstawić do piekarnika i piec przez ok.14-15 minut. Wystudzić.

Krem :

Do garnka wlać 100g napoju i zagotować, w pozostałych 50g rozpuścić budyń i dodać go do granka, gotować ciągle mieszając aż zrobi się gęsty. Budyń przełożyć do miski i odczekać 5 minut, aby nieco przestygł. Do budyniu dodać jogurt naturalny i wymieszać z budyniem najlepiej trzepaczką, dodać erytrolu i ponownie wymieszać. Przygotować dwa pucharki. Na dno ułożyć warstwę namoczonych w kawie biszkoptów. Następnie nakładamy masę i posypujemy kakao. Powtarzamy tą czynność dwa aż do wypełnienia pucharków.

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

Słodkim przekąską trudno się oprzeć. Na szczęście nie wszystko, co słodkie musi zawierać cukier. Nadmierne spożycie może prowadzić do rozwoju wielu chorób. Z tego powodu powinniśmy podchodzić do niego ostrożnie i starać się ograniczać jego spożycie, dlatego w moim deserze użyłam erytrytolu jako zamiennik. Mój deser jest zdrową alternatywą i mam nadzieję, że przypadnie do gustu! Dziękuję!