

KUHARICA

HRANOM DO ZDRAVLJA

ŠK.G.2024./25.


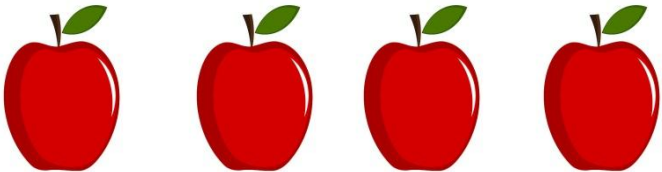
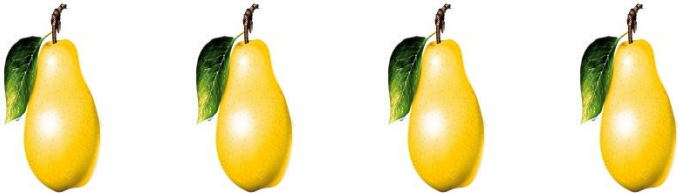




ZDRAVE SLASTICE

NAŠE ZDRAVE SLASTICE:

- **VOĆNA SALATA**
- **ZOBENA KAŠA S JABUKAMA**
- **VOĆNI NAPITAK S JOGURTOM**
- **VOĆNI NAPITAK SA SOKOM**
- **KEKSI S MEDOM I CIMETOM**
- **SAVIJAČA OD JABUKA I ŠLJIVA**
- **KOLAČ S JOGURTOM I VOĆEM**
- **KOLAČ OD MRKVE I JABUKA**
- **PALAČINKE S JABUKAMA**
- **PITA OD JOGURTA I BOROVNICA**

VOĆNA SALATA

| | |
|--|--------------------------------|
|  | 3 BANANE |
|  | 4 JABUKE |
|  | 4 KRUŠKE |
|  | 6 ŠLJIVA |
|  | POLA ČAŠE SOKA OD LIMUNA |

OČISTITI BANANE.

OPRATI KRUŠKE.

OPRATI JABUKE.

OPRATI ŠLJIVE I IZVADITI KOŠTICE.

NAREZATI VOĆE NA MALE KOMADE.

CIJEDITI LIMUN.

STAVITI VOĆE U POSUDU.

ULITI SOK OD LIMUNA U POSUDU.

PROMIJEŠATI VOĆNU SALATU.

SERVIRATI U TANJURIĆE

ZOBENA KAŠA S JABUKAMA

| | |
|---|------------------------------|
|  | 6 - 8 JABUKA |
|  | 1 VANILIN- ŠEĆER |
|  | 1 ČAŠA VODE |
|  | 1 ŽLIČICA CIMETA |
|  | 2-3 ŽLICE ŠEĆERA ILI MEDA |
|  | 1 ČAŠA ZOBENIH PAHULJICA |
|  | 2 ČAŠE MLIJEKA |

OPERI, OGULI I NAREŽI



DODAJ



KUHAJ 10 MINUTA DOK NE OMEKŠA.

SKUHAJ ZOBENU KAŠU OD



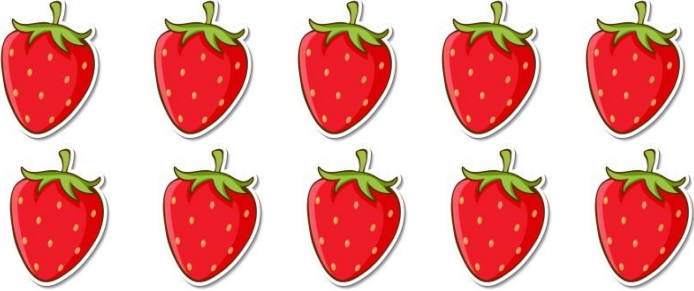
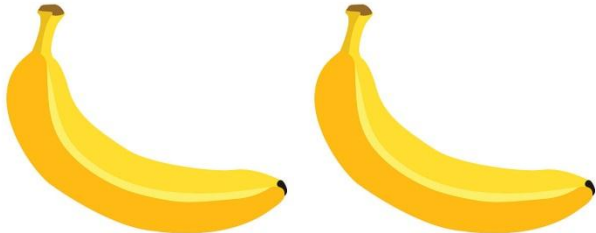
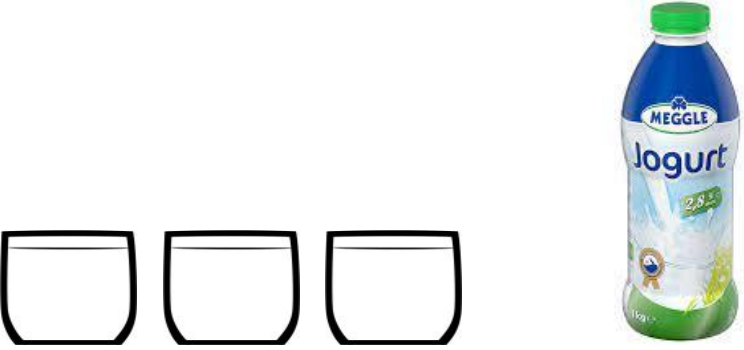
SVE POMIJEŠAJ!

STAVLJAJ U ZDJELICE I POSLUŽI!

U SLAST!



VOČNI NAPITAK S JOGURTOM

| | |
|---|-------------------|
|  | 10 JAGODA |
|  | 2 BANANE |
|  | 3 ČAŠE JOGURTA |

OGULITI BANANE.

OČISTITI I OPRATI JAGODE.

IZREZATI BANANE.

IZREZATI JAGODE.

STAVITI IZREZANE JAGODE I BANANE U
SOKOVNIK.





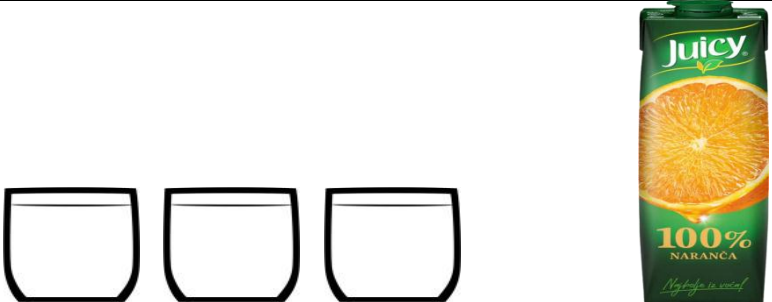
U SOKOVNIK ULITI JOGURT.

MIKSATI NAPITAK U SOKOVNIKU.

ULITI NAPITAK U ČAŠE.



VOĆNI NAPITAK SA SOKOM

| | |
|--|---------------------------|
|  | 3 BANANE |
|  | 4 KIWIJA |
|  | 2 KRUŠKE |
|  | 2 JABUKE |
|  | 3 ČAŠE SOKA OD NARANČE |

OČISTITI BANANE.

OČISTITI I OPRATI KIWI.

OPRATI KRUŠKE.

OPRATI JABUKE.

NAREZATI VOĆE NA MALE KOMADE.

STAVITI VOĆE U SOKOVNIK.

ULITI SOK OD NARANČE U SOKOVNIK.

MIKSATI NAPITAK U SOKOVNIKU.

ULITI NAPITAK U ČAŠE.

KEKSI S MEDOM I CIMETOM

| | | |
|---|--|---|
|  |  | 3 ČAŠE BRAŠNA |
|  | | 1 MARGARIN |
|  | | 4 JAJA |
|  |  | 4 ŽLICE ŠEĆERA |
|  | | 1 PRAŠAK ZA PECIVO 1 VANILIN ŠEĆER |
|  |  | 3 ŽLIČICE CIMETA |
|  |  | 4 ŽLICE MEDA |

POMIJEŠATI SASTOJKE.

OD SVIH SASTOJAKA ZAMIJESITI TIJESTO.

RAZVALJATI TIJESTO I REŽI OBLIKE.

PEĆI KEKSIĆE NA 120° CELZIJUSA 10 MINUTA.

SAVIJAČA OD JABUKA I ŠLJIVA

| | |
|---|------------------------------|
|  | PAKET TIJESTA ZA SAVIJAČU |
|  | 8 JABUKA |
|  | 12 ŠLJIVA |
|  | 1 ČAŠA ŠEĆERA |
|  | 1 ŽLIČICA CIMETA |
|  | POLA ČAŠE ULJA |

JABUKE I ŠLJIVE OPRATI.

JABUKE OGULITI I NARIBATI.

IZ ŠLJIVA IZVADITI KOŠTICU.

ŠLJIVE NAREZATI NA KOMADE.

U VOĆE DODATI ŠEĆER.

U VOĆE DODATI CIMET.

PRŽITI VOĆE U POSUDI.

STAVITI ULJE NA TIJESTO.

STAVITI VOĆE NA TIJESTO.

SAVIJATI TIJESTO.

PEĆI U PEĆNICI NA 200° CELZIJUSA.

PEĆI 30 MINUTA.



KOLAČ S JOGURTOM I VOĆEM

| | | |
|---|---|--|
|  |  | 1 ČAŠA ZOBENIH PAHULJICA |
|  | | 2 ČAŠE JOGURTA |
|  | | 5 JAJA |
|  |  | 2 ČAŠE ŠEĆERA |
|  |  | 1 PRAŠAK ZA PECIVO 1 VANILIN ŠEĆER |
|  |  | 1 ČAŠA ULJA |
|  |  | 3 ČAŠE BRAŠNA |

POMIJEŠAJTE JOGURT I ZOBENE PAHULJICE.

DODAJTE OSTALE SASTOJKE.

TIJESTO IZLIJTE U POSUDU ZA PEČENJE.

NA VRH SLOŽITE VOĆE PO IZBORU.

PEĆI U PEĆNICI NA 175°C CELZIJUSA,
35 – 45 MINUTA.

DOBAR VAM TEK!



KOLAČ OD MRKVE I JABUKA

| | |
|---|---------------------------------------|
|  | 4 JAJA |
|  | 2 ČAŠE ŠEĆERA |
|  | 2 ČAŠE BRAŠNA |
|  | 1 PRAŠAK ZA PECIVO 1 VANILIN ŠEĆER |
|  | 1 ČAŠA ULJA |
|  | ŽLIČICA CIMETA |
|  | 4 JABUKE |
|  | 5 MRKVI |

JABUKE OPRATI I OGULITI.
MRKVE OGULITI I OPRATI.
JABUKE I MRKVE RIBATI.
RAZBITI JAJA U POSUDU.
DODATI ŠEĆER I VANILIN ŠEĆER.
MIKSATI SMJESU.
DODATI BRAŠNO I PRAŠAK ZA
PECIVO.
MIKSATI SMJESU.
DODATI ULJE I CIMET.
MIKSATI SMJESU.
DODATI JABUKE I MRKVE.
MIJEŠATI SMJESU KUHAČOM.
IZLITI SMJESU U PEKAČ.
PEĆI U PEĆNICI NA 180°CELZIJUSA.
PEĆI 40 MINUTA.



PALAČINKE S JABUKAMA

| | |
|---|---------------------|
|  | 4 JAJA |
|  | 3 - 4 ČAŠE BRAŠNA |
|  | 1 LITRA MLIJEKA |
|  | ČAŠA MINERALNE VODE |
|  | 4 ŽLICE ULJA |
|  | 1 ŽLIČICA SOLI |
|  | 2 JABUKE |

NADJEV PO ŽELJI



MIKSEROM UMUTI JAJA.

SITNO NAREŽI ILI NARIBAJ JABUKE.

POMIJEŠAJ JAJA, MLAKO MLIJEKO , MINERALNU VODU,
BRAŠNO, SOL I JABUKE.

NEKA STOJI 20 MINUTA!

DOBRO ZAGRIJ TAVU I DODAJ MALO ULJA.

PO TAVI RAZLIJ JEDNU ZAIMAČU TIJESTA ZA
PALAČINKE .

KRATKO PEČI S JEDNE I S DRUGE STRANE.

NAMAŽI NADJEVOM PO ŽELJI.

U SLAST!

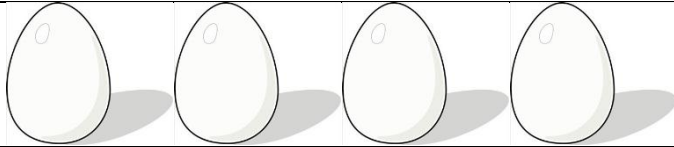
PITA OD JOGURTA I BOROVNICA

| TIJESTO | | |
|---|--|-------------------------------|
|  | | 4 JAJA (ŽUTANJAKA) |
|  | | 3 - 4 ČAŠE BRAŠNA |
|  | | 2 ŽLIČICE PRAŠKA ZA PECIVO |
|  | | 8 ŽLICA ŠEĆERA |
|  | | POLA OTOPLJENOG MASLACA |
|  | | KORICA LIMUNA |

KREMA



6 DL GRČKOG
JOGURTA



4 JAJA (SNIJEG OD
BJELANJAKA)



10 ŽLICA ŠEĆERA



KORICA I SOK
LIMUNA



4 ŽLICE GUSTINA



BOROVNICE

POMIJEŠAJ SVE SASTOJKE ZA TIJESTO.

STAVI TIJESTO U ZAMRZIVAČ 20 MINUTA.

NAPRAVI SNIJEG OD BJELANJAKA, DODAJ ŠEĆER, I
JOGURT, GUSTIN, KORICU I SOK OD LIMUNA.

POLA TIJESTA STAVI U KALUP.

PRELIJ TIJESTO KREMOM I POSPI BOROVNICE.

PREOSTALO TIJESTO NARIBAJ PO VRHU.

PECI 25 MINUTA NA 180⁰ CELZIJUSA.

U SLAST!



OVU KUHARICU SU OSMISLILI

I JELA ISPROBALI...

**UČENICI/E: IVAN F. , NIKOLA, LUKA M., TEA,
ANTEA, IVAN S., LJERKO, TONI, MARIJA,
PATRIK Ž., LUKA, PATRIK J. I ZIBA**

POMOĆNICI VLATKA, RUŽICA I IGOR

**I UČITELJICE ANTONIJA, ELIZABETA I
GORDANA!**

**NEKA OVA KUHARICA I VAMA BUDE POTICAJ
ZA ZAJEDNIČKA DRUŽENJA U KUHINJI!**

10. ODGOJNO- OBRAZOVNA SKUPINA

RADNO OSPOSOBLJAVANJE 4

RADNO OSPOSOBLJAVANJE 2