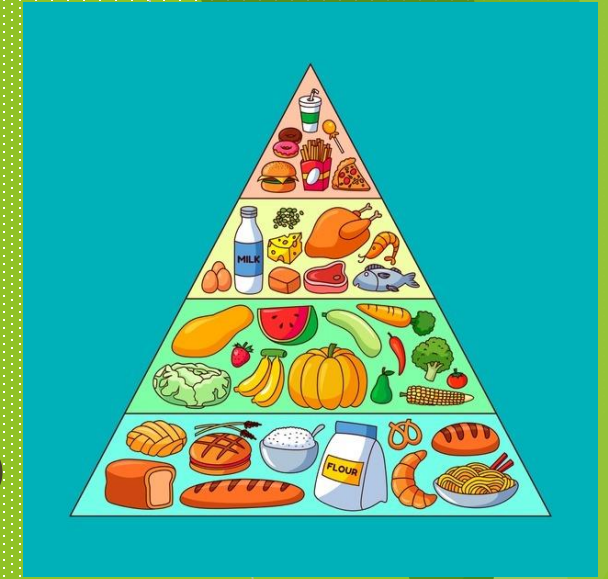


PIRAMIDA ZDRAVE PREHRANE

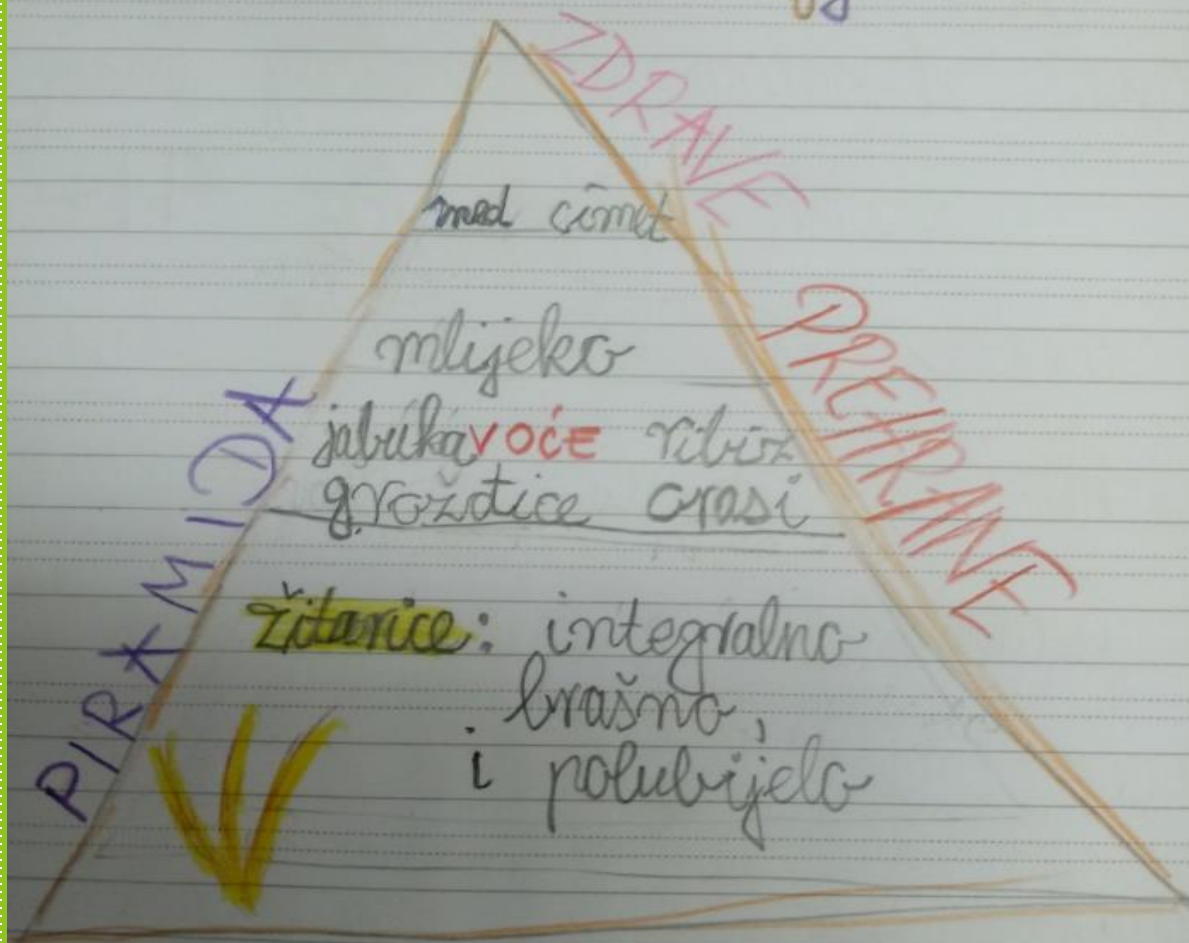
IZRADA ZDRAVIH MUFFINA

KAKO ZNANJA O ZDRAVOJ PREHRANI PRAKTIČNO PRIMIJENITI?

1. PONOVI ŠTO JE PIRAMIDA ZDRAVE PREHRANE
2. PRIMJENA ZNANJA - IZRADA ZDRAVIH MUFFINA
3. ISTRAŽVANJE - KOJE SU NAMIRNICE POTREBNE KAKO BI MUFFINI ODGOVARALI PIRAMIDI ZDRAVE PREHRANE ?
4. ODABIR NAMIRNICA I RAZVRSTAVANJE U PIRAMIDU ZDRAVE HRANE (integralne žitarice, četiri vrste voća, mlijeko, med) .



Zdravi muffini



PRAKTIČAN RAD - PRIKUPLJANJE I RAZVRSTAVANJE NAMIRNICA



PRIPREMA, IZRADA I PEČENJE MUFFINA - mjerjenje količine namirnica, dodavanje i miješanje sastojaka, praćenje vremena pečenja













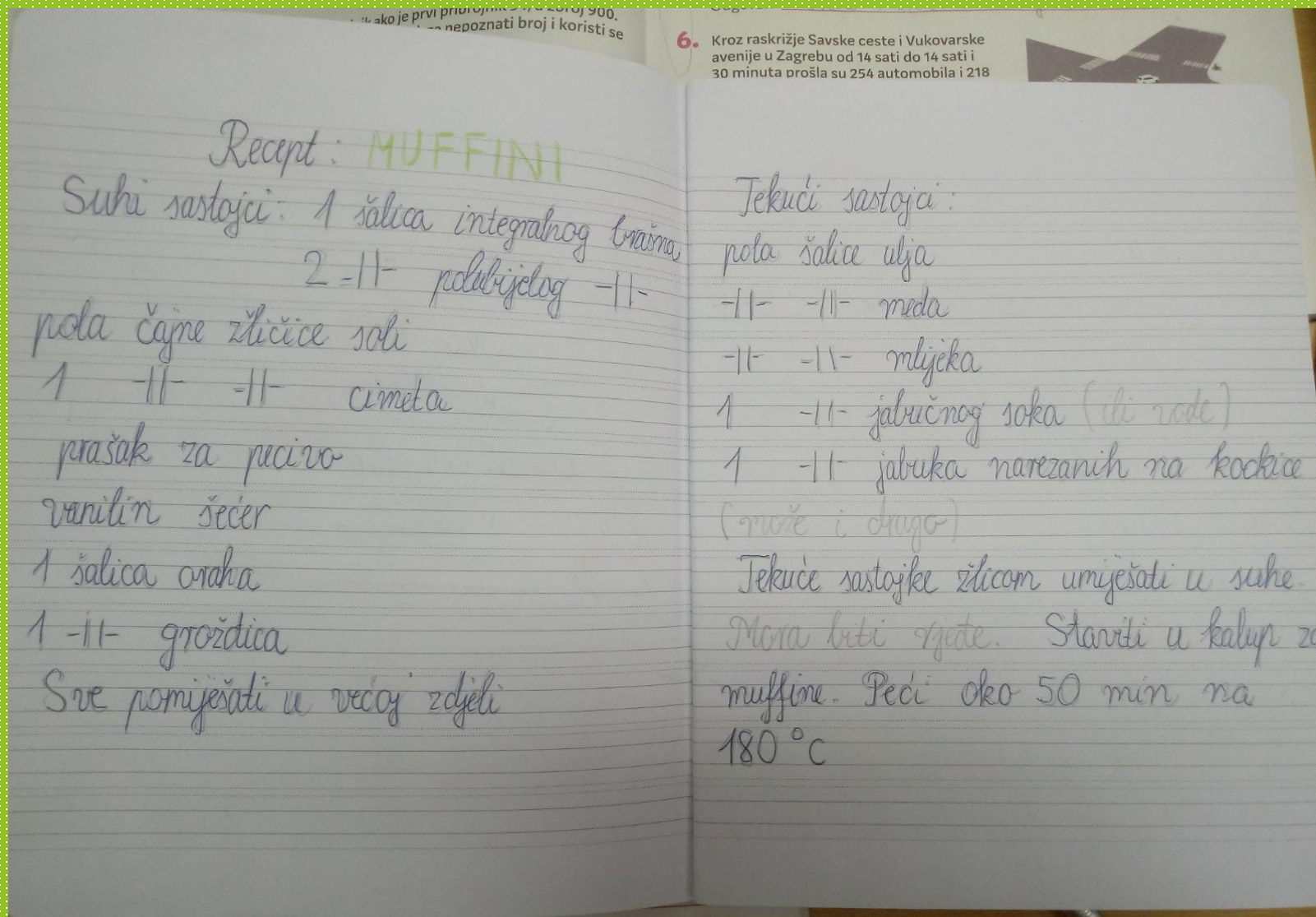


JEDEMO UKUSNO I ZDRAVO!





PISANJE RECEPTA



POKUŠAJTE I VI!

Recept: MUFFINI

Suhi sastojci: 1 šalica integralnog brašna,
2 -||- polubijelog -||-
pola čajne žličice soli
1 -||- -||- cimeta
pršak za pecivo
vanilin šećer
1 šalica oraha
1 -||- grozdica
Sve pomiješati u većoj zdjeli

Tekući sastojci:
pola šalice ulja
-||- -||- meda
-||- -||- mlijeka
1 -||- jabučnog soka (ili vode)
1 -||- jabuka narezanih na kockice
(može i drugo)
Tekuće sastojke zlicom umiješati u suhe.
Mora biti mjeko. Staviti u kalupe
muffine. Peći oko 50 min na
180 °C