

# POPOLDANSKE AKTIVNOSTI



PETEK, 15. 5. 2020

Dragi učenci in starši!

Danes je zadnji dan dela od doma za učence 1. - 3. razreda. Hvala vsem, ki ste prebrali in izvajali naše predloge popoldanskih aktivnosti. Veseli smo vseh fotografij, pohval in spodbud. S skupnimi močmi nam je uspelo speljati kar 8. tednov šole na daljavo! Želimo vam, da se v ponedeljek vrnete veseli, zdravi in polni delovne vneme.

Učenci 4. in 5. razredov na žalost še vedno ostajate doma. Popoldanske aktivnosti bodo še vedno na voljo na spletni strani šole, vendar bodo tokrat objavljene 1 krat na teden. Ostanite zdravi in pozitivni!

(Fotografije, vaše vtise, prigode, recepte, pošljite na naslov [mateja.pompe@mpt-velenje.si](mailto:mateja.pompe@mpt-velenje.si))

## 1. KOSILO:

- *Ideje za pripravo skupnih obrokov SLADICE*

Veganski bananini muffini



Priprava:

\* 1 in pol skodelico moka,

- \* 1 čajna žlička sode bikarbone,
- \* 1 čajna žlička pecilnega praška,
- \* 1/2 čajne žličke soli,
- \* 4 banane (zmečkamo),
- \* 3/4 skodelice belega sladkorja,
- \* 1/4 skodelice nesladkane jabolčne omake,
- \* 3 velike žlice rastlinskega olja,
- \* 1/2 skodelice oreščkov (neobvezno).

Priprava:

Pečico segrejemo na 290 stopinjah Celzije. V veliki posodi zmešamo moko, sodo bikarbone, pecilni prašek in sol. V drugi posodi zmešamo banane, sladkor, jabolčno omako in oreščke. Suhe sestavine zmešamo z mokrimi.

Mešanico zlijemo v posodo za peko muffinov (lahko uporabimo tudi papirčke).

Pečemo od 18-23 minut.

### Riževi piškoti

Sestavine:

- \* 1 skodelica riževe moke,
- \* 1,5 skodelice pirine ali prosene moke,
- \* 1 skodelice sezamovih semen,
- \* 1 skodelice sončničnih semen,
- \* nekaj soli,
- \* 3 do 5 žlic hladno stiskanega oljčnega olja ali raztopljene maščobe,
- \* 1 skodelice zgoščenega jabolčnega soka ali drugega sladila,
- \* 1 skodelica jabolčnega soka ali po potrebi.

Priprava:

Rahlo popražimo semena (vsaka posebej). Ohladimo. Pomešamo suhe sestavine. Dodamo olje in dobro premešamo. Prilijemo sladilo in toliko soka, da nastane mehkejše testo. Testo nalagamo v vdolbinice modelčkov ali pa ga polagamo z žlico na pekač, obložen s papirjem za peko. Po vrhu pogladimo. Pečemo v pečici, vnaprej ogreti na 180 stopinj celzija, približno 18 minut ali po potrebi.

Namig:

Na podoben način lahko pripravimo tudi slane riževe piškote. Le sladila ne dodamo, namesto jabolčnega soka pa testo zamesimo z ohlajenim zeliščnim čajem.

### Kokosovi poljubčki

Sestavine:

- \* 1 lonček prosene kaše,
- \* 3 lončki vode.

Dodatki:

- \* mleti mandlji/ lešnike,
- \* rožičeva moka,
- \* javorov sirup/med/ agavin sirup/  
fruktoza.

Priprava:

Skuhamo proseno kašo na vodi. Mera je en jogurtov lonček kaše v treh lončkih vode. Ne solimo, ne sladkamo. Kuhano kašo po 15 minutah pustimo ohladit.

Medtem pripravimo za nadaljnjo zmes mlete lešnike ali mandeljne, rožičevo moko, kokosovo moko, za slajenje pa javorov sirup ali kako drugo sladilo (med, agavin sirup, javorov sirup, melasa, fruktoza). Zmesi lahko dodamo še rozine ali kako drugo suho sadje a potem sladimo manj, po okusu. Ko je kaša ohlajena, ji

dodamo vse sestavine in dobro premešamo ter izdelamo kroglice premera 2-3 cm, ki jih na koncu povaljamo v kokosovo moko. Dobljene kokosove poljubčke položimo v modelčke. Za kako uro jih postavimo še v hladilnik pred serviranjem.

Opomba:

Če je prosena kaša presuha, ji dodamo malo vode ali tekoče sladila, če pa je premokra, dodajamo še kaše ali drugih naštetih sestavin, dokler se ne izdelajo kompaktnih kroglic.

### Puding ali desert iz prosene kaše

Osnovni recept za kuhanje prosa.

Sestavine (za 4-6 oseb):

- \* 200g prosene kaše,
- \* 7dl vode,
- \* ščepec soli.

Priprava:

Proso, vodo in ščepec soli damo kuhati. Ko začne vreti, kozico odstavimo s plina in še 25-30 min pokrito kuhamo na električni plošči na najmanjši številki (1), tako da vpije vso vodo in postane kaša mehka.

1. Način

Sestavine:

- \* kuhano proso,
- \* 3-4 žlice rjavega sladkorja,
- \* 1 žlička cimeta,
- \* 1 žličko vaniljinega sladkorja,
- \* 1-2dl sojinega mleka,

\* (ščepec kardamoma).

Priprava:

Kuhanemu prosu, dodamo še sladkor, cimet, (kardamom), vaniljo in sojino mleko, ter vse skupaj še toplo zmiksamo, da nastane krema. Kako gosta bo je odvisno od količine sojinega mleka, ki ga dodamo. Serviramo ohlajeno. Zelo dobro je, če puding prelijemo s kakšnim sadnim prelivom.

2. Način

Sestavine:

- \* kuhano proso,
- \* 2 zavojčka vaniljinega sladkorja,
- \* 2-3 žlice sladkorja,
- \* 1-2dl sojinega mleka,
- \* kokosova moka.

Priprava:

Kuhanemu prosu, dodamo sojino mleko, vaniljo ter sladkor, ter vse skupaj še toplo zmiksamo, da nastane krema. Uporabljam svetli rjavi sladkor, ali belega, da puding obdrži lepo rumeno barvo. Sedaj to kremo damo v kozarce, ali na krožničke, ter po vrhu posuj z kokosom. Serviramo ohlajeno, ali najboljše mrzlo iz hladilnika.

### Palačinke s sadjem

Sestavine:

Palačinke:

- \* 2 skodelici polnozrnate moke,
- \* 2 žlici rjavega sladkorja,

- \* 1/2 čajne žličke morske soli,
- \* 2 veliki bio jajci (obogateni z omega 3, če je mogoče),
- \* 1/2 skodelice rastlinskega olja (repičnega ali sončničnega),
- \* 2 skodelici lahkega mleka,
- \* 1 čajna žlička prave vanilje.

Namaz:

- \* 2 banani, narezani na rezine v olupku,
- \* 2 skodelici jagodičevja (zelo dobre so borovnice ali jagode).

Priprava:

Veliko ponev segrejemo na srednjem ognju. V skledo stresemo moko, pecilni prašek, sladkor in sol ter zmešamo z vilico. V drugi skledi stepamo jajca, dokler se beljak in rumenjak ne premešata. Narahlo vmešamo olje in vaniljo. Primešamo še mleko. Počasi zmešamo mokro in suho mešanico in pazite, da se ne naredijo grudice. Pustimo testo, da stoji nekaj minut. V ponev vlijemo testo, palačinka naj bo velikosti velikega krožnika. Če ponev ni teflonska, jo morate prej naoljiti. Ko začnejo mehurčki pokati, lahko obrnemo palačinko in pečemo, dokler spodnja stran ni pečena. Premaknemo jo na krožnik in začnemo z novo. Medtem ko se ta peče, obložimo že pečeno palačinko s pol banane in pol skodelice jagodičevja ali drugega sadja. Takoj postrezimo z javorjevim sirupom. Odlično se ujame s skodelico doma kuhane kave.

### Nizkokalorična sladica

Sestavine:

- \* 500 g ovsenih kosmičev,
- \* 250 g suhega sadja (brusnic in rozin),
- \* 100 g zmletih lešnikov, mandljev ali orehov.

Priprava:

Ovsene kosmiče namočimo v vodi za 30 minut, nato dodamo vse druge sestavine, dobro premešamo in damo zmes v pekač. Za poseben okus lahko dodamo žlico bučnega olja. Če je zmes preveč tekoča, jo lahko popravimo z dodatkom polnozrnatih ali rožičeve moke. Pečemo 40 minut pri 200 stopinj Celzija. Ko se ohladi, pecivo narežemo na rezine.

### Pirine kroglice

Sestavine:

- \* 250 g pira v zrnju,
- \* 100 g rozin,
- \* 100 g orehov,
- \* 50 ml javorjevega sirupa,
- \* cimet,
- \* nageljnovе žbice,
- \* ingver po okusu,
- \* kokosova moka.

Priprava:

Čez noč namočeno piro skuhamo in na grobo zmeljemo (nekateri imajo raje bolj fino mleto). Dodamo namočene rozine, javorjev sirup in orehe ter začimbe. Maso dobro zgnetemo in pustimo nekaj časa v hladilniku, da se dobro prepoji (ni pa nujno). Z mokrimi rokami oblikujemo kroglice in jih povaljamo v kokosovi moki. Namesto rozin lahko uporabimo kako drugo suho sadje, namesto orehov pa lešnike.

## 2. SAMOSTOJNO UČENJE

Učenci od 1. do 3. razreda preglejte svoje šolske torbe in si jih uredite. Ošilite barvice, svinčnike, preglejte, če imate vse potrebščine, ki jih potrebujete! Preglejte zvezke in si pripravite šolsko torbo!



Učenci 4. in 5. razreda pa izberite refleksijo, ki vam najbolj ustreza in razmislite kaj ste se v tem tednu novega naučili in kaj je še potrebno vaditi v prihodnje!

## 3. SPROSTITVENE DEJAVNOSTI

Nariši si svoj poligon s kredo:

<https://www.facebook.com/oopsiportal/videos/262392441562945/UzpfSTUyODQ3MzA4NzoxMDE1ODMxMTEzODA5ODA4OA/>



## 4. USMERJEN PROSTI ČAS

Izdelaj igro 3 v vrsto s kamenčki:

<https://revijazarja.si/clanek/nasveti/5968c16af3640/tri-v-vrsto-kjerkoli>

