

## WARSZTATY PROZDROWOTNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY SŁODKO BEZ CUKRU

Dnia 9 czerwca kilku uczniów z naszej szkoły miało okazję uczestniczyć w warsztatach prozdrowotnych **SŁODKO BEZ CUKRU**.

Organizatorem wydarzenia był LOT Ziemi Mińskiej we współpracy z GOK Dębe Wielkie a warsztaty odbyły w Gościńcu Goździejewskim.



Podczas warsztatów prowadzący z Fundacji “Szczęśliwi bez cukru” propagowali wiedzę o zdrowym odżywianiu z ograniczeniem cukru, pokazywali zamienniki cukru, zachęcali do świadomego czytania składu produktów. Największą frajdą było przygotowanie smakołyków, które potem młodzież zabierała ze sobą do domu.

Najbardziej smakowały im **kulki czekoladowy wafelek**. Oto przepis na tę słodkość:

Składniki:

- 250 g suszonych daktyli
- 200 g orzechów ziemnych
- 50 g płatków jaglanych

- **3 łyżki kakao**
- **6 łyżek inuliny**

Wykonanie: daktyle namoczyć, dobrze odsączyć i zmiksować na gładką masę. Orzechy ziemne zmielić w młynku do kawy na grubą mąkę. Połączyć wszystkie składniki i dokładnie wymieszać. Masa powinna być dość sucha. Formować kuleczki. **SMACZNEGO**

Po więcej przepisów zapraszam na stronę: [szczęśliwibezcukru.pl](http://szczęśliwibezcukru.pl)

Justyna Kulma - Mazurek