

ENERGETICKÉ KULIČKY Z DATLÍ

Datle jsou plodem palmy datlovníku. Mají lahodnou chuť a příjemnou krémovou konzistenci. Díky vysokému obsahu jednoduchých cukrů jsou bohatým a rychlým zdrojem energie, mají posilující účinek při únavě. Jsou bohatým zdrojem vlákniny, vitamínů skupiny B a minerálů (draslík, železo, hořčík, fosfor, vápník). Datle jsou jednou ze základních potravin v zemích severní Afriky a Blízkého východu. Používají se hlavně v sušené podobě, což zvyšuje jejich trvanlivost. Byly tak odpradáвна součástí každodenní stravy beduinů a karavan putujících nehostinnou pouští.

Suroviny:

datlová pasta, mandle

Na obalení:

sezam, mák, kokos, kakao, skořice, konopné semínko, jahodový prášek

Postup:

Spařené a oloupané mandličky vmáčkneme do datlové pasty. Rukama tvoříme kuličky, které obalujeme v jednotlivých posypkách.

Reflexe

Vzhledem k aktuální situaci (virová epidemie) jsme měli velkou potřebu naší energetickou dobrůtkou obdarovat naše milé, šikovné paní kuchařky, které se po celý rok o nás a především o naše děti vzorně, pilně a poctivě starají. Tímto poděkováním jsme si všichni uvědomili, že je zdraví na prvním místě a že dokážeme dětem ukázat správnou cestu vážit si práce ostatních lidí. Děti, kolektiv a především naše paní kuchařky si zpřijemnilly společné strávený čas, užily si trochu slávy a uznání, které si moc a moc zaslouží. "Děkujeme..." znělo celou školou Beruškou!

Autorka: Petra Jandůrová, Mateřská škola „Beruška“ Liberec