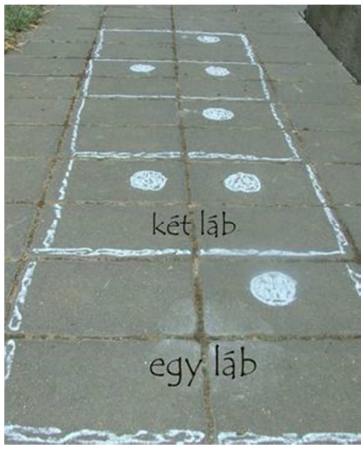
Készítette: Nagy Mária kisgyermeknevelő- Napsugár bölcsőde

Remek időtöltés a szabadban, ha készítünk ugróiskolát.

Készíthetjük másképpen is!

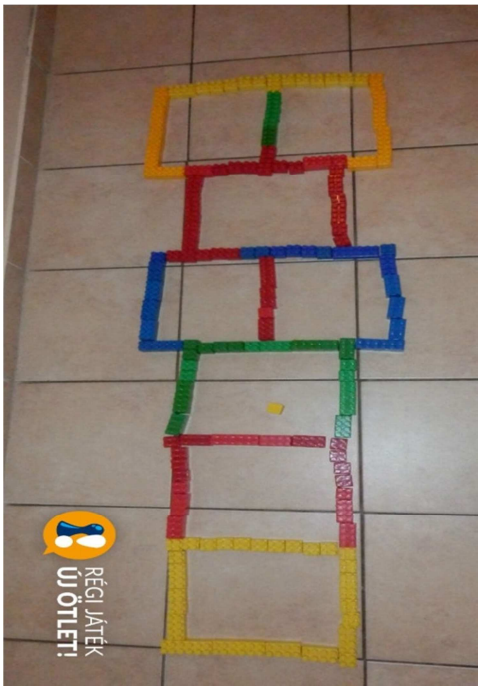


Gyermekünket is bevonhatjuk a rajzolásba.

Rossz idő esetén a lakásban is megvalósíthatjuk az ugróiskolát.

Készülhet habszivacsból.

Építőkockából:



Kiadós mozgás után jöhet egy finom étel. ☺

Könnyű túrógombóc málnaöntettel (cukormentes,gluténmentes)

A túrógombóc egy igazi klasszikus, főételként és desszertként is megállja a helyét, könnyen és gyorsan elkészíthető, nem igényel sok előkészületet vagy maszatolást. A nagy nyári melegben különösen jó választás, ha egy könnyű ebédet szeretnénk.
Tejföllel az igazi, de higgyétek el, a kertből frissen leszedett málnából valami fantasztikus szósz készíthető mellé.
Egészségesebb verziókkal régóta próbálkozom, de az eddigiek közül ez a leggyorsabb és legfinomabb. Amíg a hagyományos túrógombóc hozzávalóit állni hagyjuk, addig pont elkészül.

Hozzávalók (15-20 gombóchoz):

- 500 g túró
- 0,5 l víz
- 170 g kukoricadara
- vaníliás cukor vagy egy csepp vanília aroma
- csipet só
- A forgatáshoz: pirított darált mandula vagy zsemlemorzsa

A vizet felforraljuk, hozzáadjuk a kukoricadarát és néhány perc alatt jó sűrűre főzzük. Amikor kicsit kihűlt (tényleg csak egy kicsit), hozzáadjuk a túrót, a csipet sót, a vaníliás cukrot vagy aromát és jó alaposan összekeverjük. Gombócokat formálunk belőle és megforgatjuk az általunk választott morzsában. Én serpenyőben darált mandulát pirítottam és abban forgattam meg, de lehet zsemlemorzsa is vagy dió, mák, zabpehely. Ki mit szeret.
Hozzávalók a málnaöntethez:

- 200 g málna
- 1 evőkanál méz

A málnát egy evőkanál vízzel és a mézzel felforraljuk és néhány percig főzzük, közben kicsit összenyomkodjuk a gyümölcsöket. A végén mentával ízesíthetjük, nagyon feldobja.
Meleg túrógombóc, hideg szósz. Így a legfinomabb .

Jó étvágyat!