

Marjadega kohupiimamaiustus



Piim ja piimatooted tugevdavad luustikku. Vajad umbes 6 detsiliitrit piimatooted päevas, et luud püsiksid terved ja tugevad. Piimas on palju vajalikke aineid, mis tagavad, et Sa kasvaksid terveks ja tugevaks. Piimast saab teha palju erinevaid toite. Kindlasti maitsevad Sulle piim, hapukoor, keefir, juust ja kohupiim.

Proovi, kuidas õnnestub marjadega kohupiimavahu valmistamine!



Ained:

- 1 pakk kohupiimapastat
- 200 ml (1 väike pakk) vahukoort
- 6 supilusikat suhkrut
- 1 teelusikatäis vanillisuhkrut
- 2 klaasi marju (näiteks maasikaid või vaarikaid või musti sõstraid)

Töövahendid:

mikser või vahustaja, kaks kaussi, lusikad, magustoidukaunid, teelusikad.

Tee nii

1. Purusta marjad kausis või kalla mikseris purustatud marjad kaussi. NB! Ole elektrimikserit kasutades ettevaatlik, jälgi kasutamiseõpetust. Vajadusel palu abi täiskasvanutelt.
2. Lisa marjadele kohupiimapasta, suhkur ja vanillisuhkur ning sega korralikult.
3. Vahusta teises nõus vahukoort.
4. Samaaegselt ettevaatlikult segades lisa kohupiima- ja marjasegule vahukoort.
5. Pane segu magustoidukaussidesse. Tõsta portsud natukeseks ajaks külmustuskappi seisma.
6. Korista köök ja pese nõud.
7. Serveeri ja naudi maitsvat kohupiimavahtu!

Märkmed

1. Tutvu koduse külmkapi sisuga. Milliseid piimatooted seal on? Mis nendest on Sinu lemmikud?

Nimi:

Vanus:

Klubi:

Juhendaja:

