

СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ

«Постное ассорти»

Состав команды:

Леха

Ярик

Саня

Мы хотим термос!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

1. Мука
2. Вода
3. Подсолнечное масло
4. Дрожжи
5. Сахар
6. Соль



ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Для начинки:
1. Яблоки
 2. Корица
 3. Сахар
 4. Персики



ЭТАПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

1. ГОТОВИМ
СЛОЕНОЕ ТЕСТО



ЭТАПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

2. Яблоки помыть и
нарезать кубиками



ЭТАПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

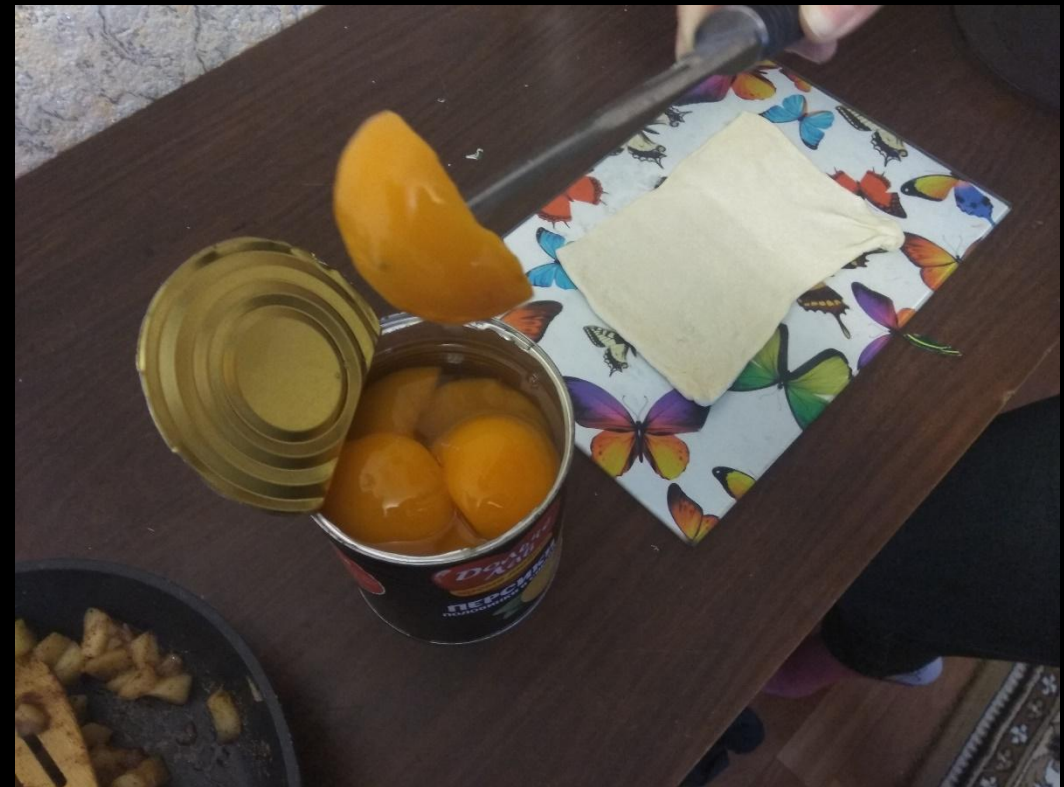


3. Нарезанные
яблоки
пассируем с
добавлением
сахара и
корицы



ЭТАПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

4. По конструктивным соображениям нарезаем тесто на пласты и укладываем в них начинку



ЭТАПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

5. Полученные
тестоконструкции
укладываем в
форму для
выпечки,
помещаем в
духовой шкаф



ЭТАПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Ура, готовы!



ПОЛЬЗА БЛЮДА:

- Высокая энергетическая ценность;
- Витамины:

Группа В благотворно влияет на развитие и состояние костных тканей, зубов, а также ногтей и волос. Эти витамины также полезны и для нормальной работы нервной системы;

РР – один из самых нужных витаминов, так как он нормализует содержание холестерина в крови, а также обеспечивает защиту функционирования поджелудочной железы и препятствует развитию диабета;

А – обеспечивает нормальную работу иммунитета, участвует в обменных процессах и синтезе белка, необходим для процесса клеточного обновления и правильного развития костей;

Е – улучшает циркуляцию крови и регенерирующие свойства тканей. Противостоит формированию свободных радикалов и просто необходим для нормального выполнения организмом репродуктивной функции.



Приятного аппетита!