



## Svetový deň diabetu

14. november

***Dňa 14.11.2020 sme si na našej škole pripomenuli svetový Deň diabetu. Cieľom tejto akcie je zvýšiť povedomie o tomto ochorení, o jeho príčinách, príznakoch, liečbe a komplikáciách. Tieto informácie si žiaci mohli vyhľadať online pri príprave dia pochút'ok, ktorých fotky aj s receptom nám posielali prostredníctvom školskej stránky na Facebooku. Tieto pochút'ky boli pripravené bez použitia klasických sladidiel. Triedy s najzaujímavejšími receptami, II.E a III.A, sme sa rozhodli odmeniť.***

***Tu sú ich recepty:***



**DIA cestoviny**  
1 balíček cestovín 1 ks  
uhorka 3 ks  
paradajka 1 ks  
paprika 1/2  
1 konzerva kukurice  
tvrdý syr  
1 ks biely jogurt  
1/2 pohár tatárska  
omáčka  
soľ, čierne korenie



### **DIA koláč s cuketou a banánom**

1 stredná cuketa  
2 zrelé banány  
2 vajcia  
1 hrnček mlieka  
1 hrnček hladkej múky  
50g kakaa holandského typu  
1 prášok do pečiva alebo pol  
lyžičky jedlej sódy  
2 lyžice marhuľovej marmelády  
40g čokolády 80%  
10g masla  
hrst lískových orieškov na  
ozdobu



**DIA taštičky**  
 1ks lístkové cesto  
 3-4ks paradajky  
 1ks syr v črievku -  
 Bambino  
 kečup podľa potreby  
 16 koliesok šunková  
 saláma/ šunka  
 soľ, oregano  
 1ks menšia cuketa

### Nízkokalorické cuketové brownie:

- 2 hrnčeky najemno nastrúhanej cukety
- 1 hrnček špaldovej múky
- 4 lyžice kakaa
- 150g bieloého jogurtu
- 3 lyžice medu
- 1 prášok do pečiva
- škorica
- slnečnicové semienka

V miske všetky mokré suroviny vrátane nastrúhanej cukety zmiešame a následne pridáme suché suroviny. Cesto naložíme do košíčkov alebo môžeme zvoliť aj nejakú formu. Vrch posypeme slnečnicovými semienkami. Nechame piecť pri 200 stupňoch zhruba 50 minút. Hotovo 😊



### Banánovo-kokosový chlebík:

- 3 zrelé banány
- 3 PL kokosového oleja
- 60 ml mlieka
- 4 vajcia
- 1 HR kokosovej múky
- 1 HR kokosu
- 1/4 HR chia semienok
- 50g hrozienok/brusníc
- prášok do pečiva
- 1 ČL škorice



#### Postup:

Banány si spolu s mliekom, vajčkami a kokosovým olejom rozmixujeme v mixéri dohladka. V miske si zmiešame kokosovú múku s chia semienkami, kokosom, práškom do pečiva, hrozienkami a škoricom. Následne obe časti zmiešame dokopy a necháme odstáť zhruba 5 minút. Odstatú zmes vylejeme do silikónovej alebo papierom na pečenie vystlatej formy a pečieme 50 minút pri 200 stupňoch.

**Ďakujeme všetkým, ktorí sa do súťaže zapojili, a veríme, že sme aj takýmto spôsobom pomohli zvýšiť povedomie našich žiakov o cukrovke.**

Mgr. Repaská  
 Koordinátorka ŽŠR