

GOSPODINJSTVO 6

Če imaš kakršno koli vprašanje, mi ga lahko postaviš preko eAsistenta ali neposredno na elektronski pošti simotom2@gmail.com

Četrtek, 19. 3. 2020

1. šolska ura: ŽIVILA Z VEČ MAŠČOB IN ŽIVILA Z VEČ SLADKORJA

1. V učbeniku gospodinjstvo 6 poišči poglavje z naslovom ŽIVILA Z VEČ MAŠČOB IN ŽIVILA Z VEČ SLADKORJA, naslov prepisi v zvezek.

2. Preberi besedilo in iz reklamnih letakov izreži in v zvezek zalepi živila, ki vsebujejo več maščob in živila, ki vsebujejo več sladkorja.

3. V domači shrambi poišči "priboljšek" (čips, čokolada, smoky, bomboni ...). Iz njega izpiši ali izreži tabelo, ki ti prinaša podatke o hranilni vrednosti.

Iz embalaže izbranega "priboljška" izpiši ali izreži in v zvezek zalepi podatke o hranilni vrednosti izbranega "priboljška". Izračunaj koliko gramov maščobe in sladkorja vsebuje tvoj priboljšek.

(POZOR: podatki na embalaži so podani za količino 100g; preveri kolikšna je neto količina tvojega "priboljška"; če je le ta 200 g moraš vrednost na prebrani etiketi hranilna vrednost pomnožiti z 2), v kolikor je neto količina tvojega izdelka 50 g, moraš vrednost na prebrani etiketi deliti z 2).

Izračunano količino maščobe (olja) stehtaj v kozarec. V drugi kozarec stehtaj izračunano količino sladkorja, ki je v tvojem priboljšku.

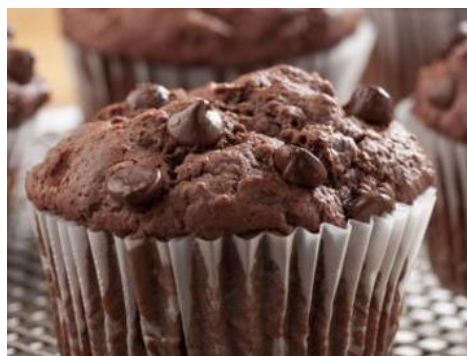
Si presenečen nad količino olja in sladkorja v kozarcu?

2. šolska ura: Peka muffinov ali cvrenje mišk

Po spodnjem receptu speci muffine ali pripravi ocvrte miške.

ČOKOLADNI MUFFINI

- 1 jogurtov lonček sladkorja
- 1 jogurtov lonček in pol izbrane moke
- pol jogurtovega lončka temnega kakava
- 1 navadni jogurt
- pol lončka olja
- 1 zavitek pecilnega praška
- 1 zavitek vanilijevega sladkorja
- 2 jajci
- pest grobo narezane čokolade



Vse sestavine dobro premešaj. Modelčke za muffine do polovice napolni z maso in peci na 180 stopinjah Celzija 15 do 20 minut.

Miške

- 2 jogurtova lončka moka
- 2 jajci
- 1 pecilni prašek
- 1 [vanilijev](#) sladkor
- 3 žlice sladkorja
- 1 jogurt
- malo soli



Jajca in sladkor penasto zmešamo in dodamo vse ostale sestavine. Dobro zmešamo in pustimo testo stati 15 minut.

Olje segrejemo in vanj z žlico polagamo testo in zlato - rumeno ocvremo.

V kolikor nimaš modelčkov za mafine na spletu poišči recept za preprosto sladico.