

4 класс представляет любимое блюдо класса:

«Колобки – негрятя»

Ингредиенты на 6 порций:

- ✓ Творог – 200г.
- ✓ Шоколад - 100г.
- ✓ Сметана – 1ст.л.
- ✓ Мёд –1 ст.л.
- ✓ Миндаль – 3шт.
- ✓ Финики - 3шт.

Творог нужно брать мелкий. Количество сметаны зависит от жирности творога (можно брать либо больше указанного, либо меньше).

Время приготовления: 20 мин

В 100 гр. готового блюда:

- ✓ калорийность: 294 ккал
- ✓ белков: 11 г.
- ✓ жиров: 16 г.
- ✓ углеводов: 27 г.



Возьмём мы творог и сметану
Добавим мёд – и ну мешать!
Чтоб получилась однородной
Вся наша масса. Дальше взять

Нам нужно плитку шоколада,
На мелкой тёрке потереть.
Смочив водичкой наши руки,
Часть массы нежно раскатать.





Когда получится лепёшка,
То в центр её орех клади,
А можно финик – и туда же,
Чтоб были оба они внутри.

Затем мы дружно лепим шарик
И стружкой сыпем на него.
И в холодильник убираем
Мы на полчисика всего.





Блюдо это без сомненья
Отведать каждый будет рад,
Ведь там и творог и сметана,
Мёд с миндалём и шоколад!

