



Mamy kota
na punkcie
MLEKA!



Mleczne upominki dla kobiety i dziewczynki!



Niewątpliwie 8 marca to jeden z wyjątkowych dni w roku, w którym obchodzimy Międzynarodowy Dzień Kobiet. Święto te było znane już w starożytnym Rzymie. Tego dnia panowie spełniali wszystkie życzenia dam swojego serca i obdarowywali je upominkami.

Jak dziś obchodzimy 8 marca? Z pewnością nie możemy zapomnieć o życzeniach i kwiatkach. Każda Dama duża i mała powinna być obdarowana wyjątkowym prezentem. Wystarczy tylko odrobinę kreatywności i zaangażowania w podejściu do świętowania. Panowie mogą wykorzystać swoje naturalne zdolności w kuchni, zgodnie z powiedzeniem przez „żołądek do serca” i przygotować

pyszne śniadanie. Na pierwszy posiłek polecają się naleśniki z serem i miodem lub energetyczna, mleczna owsianka z dodatkiem świeżych i suszonych owoców. Dla bardziej wymagających miłośników specjałów kulinarnych proponujemy świąteczne serniczki z borówką amerykańską, które podbiją serca każdej dziewczynki.

Potrzebujemy: 1 kostkę sera białego (275 g), 2 jajka, 3 łyżki jogurtu gęstego jogurtu naturalnego, ¼ szklanki otrębów pszennych, 3/4 szklanki płatków owsianych, ¾ szklanki borówki amerykańskiej, 2 łyżki cukru pudru.

Przygotowanie: Do miseczki dodajemy kostkę sera, jajka i cukier puder. Składniki blendujemy na jednolitą masę. Następnie dodajemy otręby, płatki owsiane, jogurt naturalny, borówki i mieszamy za pomocą łyżki. Tak przygotowane ciasto przekładamy do foremek i pieczemy w temperaturze 180 stopni C. przez 30 minut.

Po pysznym śniadaniu czas na malutką sjęstę, w której możemy dowiedzieć się dlaczego warto uwzględnić mleko i jego przetwory każdego dnia, nie tylko od święta. Wszelkich informacji udziela w mlecznych powieściach kot Mleczysław – bohater kampanii „Mamy kota na punkcie mleka” sfinansowanego z Funduszu Promocji Mleka i realizowanego przez Polską Izbę Mleka oraz Polską Federację Hodowców Bydła i Producentów Mleka. Gorąco zachęcamy całe rodziny oraz grono nauczycieli do odwiedzenia naszej strony internetowej www.kochammleko.pl, gdzie w zakładce Kocie opowieści publikujemy 1 odcinek pt. „Mleczne skarby” lub do naszego kanału na youtube:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=50&v=F9cINO_vsvU Odkryjcie z nami bogactwo składników odżywczych mleka, w tym jego witamin i minerałów, które są kluczowe dla zachowania zdrowia w każdym wieku.

Przypominamy, że szkoły podstawowe mogą dołączyć do programu w każdej chwili. Zgłoszenie się do programu jest bardzo proste, wystarczy pobrać deklarację z naszej strony i wysłać do biura Polskiej Izby Mleka.