



Mamy kota  
na punkcie  
MLEKA!



## Chwila zapomnienia w tłusty czwartek

Ostatni czwartek przed wielkim postem nazywany jest tłustym czwartkiem i w tym roku wypada 8 lutego. W tym dniu każdy z nas może pozwolić sobie na chwilę zapomnienia i zasmakować różnorodnych słodkości w postaci pączków, faworków czy oponek, a ze szklanką mleka smakują jeszcze bardziej wyśmienicie.

Nie od dziś wiemy, że mleko jest bardzo dobre dla naszych kości, ze względu na niezwykle połączenie wapnia i witaminy D. Warto też wspomnieć, że produkty mleczne zawierają wysokowartościowe białko, witaminę A, D, witaminy z grupy B oraz magnez i potas. W związku z tym, mleko powinno być nieodłącznym elementem diety każdego z nas, w szczególności dzieci i młodzieży w okresie wzrostu. Osoby dorosłe również nie mogą zapominać o jego spożywaniu. Mleko pomaga w zapobieganiu wielu chorób.

Jednak dzisiaj jest ten wyjątkowy dzień, kiedy możemy pozwolić sobie na chwilę zapomnienia. Przygotowaliśmy dla Was smaczną i przede wszystkim zdrowszą wersję pączków, którą możecie bez problemu przygotować w domowym zaciszu.

Składniki:

- 50 g margaryny
- 300 g mąki razowej
- 10 g suszonych śliwek
- 125 ml mleka
- 60 g cukru
- 2 jajka
- szczypta soli
- 50 g fruktozy
- cynamon

Sposób przygotowania:

Z mąki razowej, drożdży, cukru i mleka przygotowujemy rozczyń i odstawiamy go na 30 minut. Resztę mąki przesiewamy na stolnicę. Margarynę rozpuszczamy w rondelku. Mieszamy ze sobą wszystkie składniki, dodając na końcu tłuszcz. Odstawiamy ciasto w ciepłe miejsce na około 30 minut. Następnie wałkujemy ciasto na grubość ok. 2 cm i formujemy z niego kółeczka, układając je następnie na blasze do pieczenia wyłożonej papierem. Pączki pieczemy w piekarniku nastawionym na 170 stopniach C. Pieczemy ok. 25 minut, aż się zarumienią. Po wyjęciu z pieca możemy posypać je cynamonem.



Mamy kota  
na punkcie  
MLEKA!



Smacznego!

PS. Nie zapomnijcie popić je mlekiem!

Program „Mamy kota na punkcie mleka” został sfinansowany z Funduszu Promocji Mleka.  
Biuro Prasowe Kampanii Mamy kota na punkcie mleka [kampania@izbamleka.pl](mailto:kampania@izbamleka.pl)