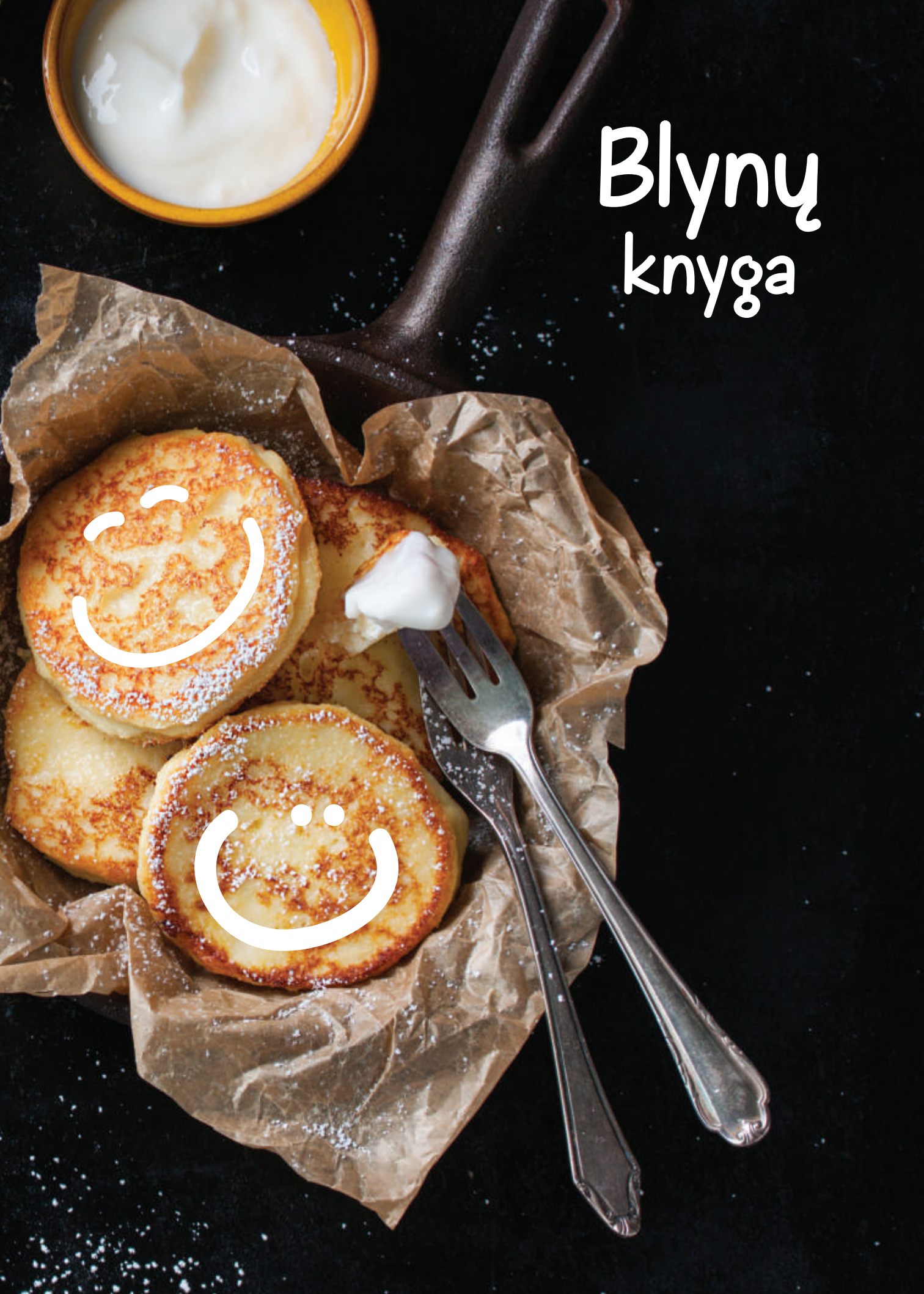


Blynų knyga



Blynų knyga

Lietuvos vaikų ir jaunimo centras
2018 m.





Mintis surinkti vaikų mėgstamiausių blynų receptus kirbėjo jau keleri metai, kuomet *Lietuvos vaikų ir jaunimo centre* įsikūrė skani studija „Jaunasis kulinaras“.

Norėjome knygos su netobulais receptais ir nenudailintomis nuotraukomis. Norėjome, kad prie blynų kepimo prisidėtų mamos, močiutės, mokytojos. Norėjome, kad vaikai pasidalintų savo mėgstamais receptais, kuriuos galėtų išbandyti visi. Tad į puslapius guldami receptus, bandėme išsaugoti kuo daugiau vaikų originalių tekstų bei nuotraukų, kad viskas būtų tikra kaip iš pirmų lūpų! Gal todėl ši knyga gavosi kitokia nei dauguma knygų lentynose, gal todėl ji tokia gera ir visi receptai puikūs.

Knygoje be blynų receptų rasite ir spalvotus trikampėlius su raidėmis, tai – *Lietuvos vaikų ir jaunimo centro* programos „Kaleidoskopas“ asmeniniai bei socialiniai gebėjimai. Pasirodo, blynų kepimas gali būti ir ugdymosi priemonė!

Tariame ačiū už bendrą darbą ir kantrybę visiems receptų autoriams: vaikams ir jaunuoliams, jų tėvams, mokytojams, draugams. Taip pat *Lietuvos vaikų ir jaunimo centro* kolektyvui: Rasai Zaidovaitei ir Vaidai Mockevičienei už pirmą svarbų „darom“, Evelinai Petrovskajai už nuolatinį palaikymą ir atsakymus į visus kylančius klausimus, Astai Bucevičiūtei už laiką ir galimybes naudotis jos kolegų laiku ir žiniomis, Monikai Mištautienei už profesionalų ir šiltą knygos dizainą, Gerdai Pajedaitei už kantrų gramatikos klaidų taisymą, Astai Valiukevičienei už blynų istorijos žinias, Linai Miežienei už naudingus patarimus, kepant sveikesnius blynus skanios studijos „Jaunasis kulinaras“ vaikams, ir jų vadovei Žydrūnei Markevičiūtei už idėją ir tikėjimą, kad kartu mes galime sukurti knygą. Lituanistei Aušrai Šlapelienei už paskutinius kablelius tekstuose ir visiems, kurie net ir bėgdami pro šalį paklausdavo, kaip sekasi su tais blynais.

Sekasi puikiai, kepkite ir visus vaišinkite!





Turinys

Išsikepkime blynų!	7
Vafliniai blynai su šokoladu	9
Blyneliai su vaisiais	11
Bulvių blyneliai su varškės kremu ir ikrais	14
„Širdelių“ blynai	16
Kopūstų blynai	17
Morkų blynai	18
Bulviniai blynai	19
Sveikuoliškos širdelės	22
Traškūs daržovių blynai	23
Cinamoniniai sesučių blyneliai	25
Bananiniai blynai su cinamonu.....	27
Blynai su cinamono įdaru	30
Blynai su apelsinais	32
Blynai su cukinija ir obuoliais	33
Blyneliai su griekiais ir morkomis	35
Blynai-pyragėliai	37
Blynai su bananais	39
Paulinos blynai	41
Manų kruopų blyneliai	43
Mano blynai	46
Blynai su kefyru	48
Mieliniai blynai	50
Plikyti varškės blynai	51
Nustebę blynai!	53
Amerikietiški blyneliai	55
Blynai su cukinija	57
Lietiniai su mocarelos sūriu ir špinatais	59
Kakaviniai lietiniai su varškės ir maskarponės sūrio įdaru	61
Itin purūs sklandžiai su rikotos sūriu ir šviežiomis uogomis	63
Įsimylėjusios širdelės	65
Patarimai visiems blynų mėgėjams	66
„Kaleidoskopo“ gebėjimų ugdymo programa	68

Išsikepkime blynų!

Nuo ko pradėti? Užmaišykime tešlą. Ne, ne, ne! Blynai nekepami iš tešlos. Blynams užmaišomas blendinys. Tai senas lietuviškas žodis, kuris reiškia būtent tai, iš ko yra kepami blynai ir blyneliai. Kitaip tariant, tai blėstas skystis – miltų ir skysčio plakiny.

Kokia blyno kilmė? Galima sakyti, kad blynas yra archaiškiausias lietuvių valgis. Jei tikėsime archeologais, mūsų protėviai aisčiai žemdirbyste užsiėmė daugiau nei keturis tūkstančius metų prieš Kristų. Gyveno jie kažkur nuo Uralo kalnų iki Vyslos, nuo Juodosios jūros iki Suomų įlankos, o gal ir dar plačiau pasiskirstę. Kas juos dabar supaisys, prieš tiek tūkstantmečių blynus valgiusius. O kad blynus valgė, tai kitaip ir būti negalėjo, nes senas lietuviškas žodis „blendinys“ nebūtų atsiradęs.

Yra žinių, kad blynai – tai valgis, skirtas maitinti protėvius. Ši tradicija yra ypač gyvybinga slavų kultūroje (ten pat kur mūsų protėviai gyveno). O šis kultūrinis palikimas blynams suteikia ne tik archaiškiausio maisto vardą, bet ir paties sakraliausio. Senovėje blynas buvo kepamas ypač didelis – per visą keptuvę. Sakoma, kad jis turėjo būti apvalus, raudonas ir karštas kaip saulė. Kažin ar rasime, ką nors sakrališkesnio už saulę. Ji mums ir mama, ir šildo, ir gyvybę dovanoja.

Pats blynas gerokai seniau atsirado nei keptuvė. Dabar būtų sunku net įsivaizduoti, kaip tą blyną be jos iškepti. O kepdavo blynus labai paprastai: švarų akmenį gerai įkaitindavo ugnyje ir ant jo paliedavo blendinį. Atsiradus krosnims, blynus kepdavo ant įkaitintų skardų ir tik vėliau keptuvėse.

Senovėje blynų kepimas buvo ritualas, todėl namų šeimininkės blendinį maišydavo pasislėpusios nuo šeimynos akių – ir prie šulinio, ir prie upelio. O kad jau pasislėpusios maišė, tai niekas ir nežino, kurioje vietoje tiksliai veiksmas vykdavo. Tik šeimininkėms prikepus blynų, visi kartu valgėdavo.

Dabar pats tinkamiausias metas valgyti blynus yra Užgavėnės, bet taip buvo ne visada. Prisikimšti pilvą protėviams skirto maisto nebuvo labai garbinga, todėl senovėje per Užgavėnės valgydavo karštą ir riebę mėsos šiupinį. Blynai pagrindiniu šios šventės maistu tapo visai neseniai – tai jau šiuolaikinis reiškinys. Bet tai dar nereiškia, kad tuomet jokio svarbaus vaidmens blynai Užgavėnėse neturėjo. Užgavėnės buvo paskutinė žiemos šventė, kuomet šaukiamas pavasaris, laukiama Saulės. Visi galite numanyti, kaip su Saule siejasi blynų valgymas.

Blendinį blynams buvo galima gaminti iš įvairių miltų: kviečių, avižų, grikių, žirnių, rugių, pupų, įvairių miltų mišinių. Kiek miltų, tiek ir blynų. Bet jei dar pradėsime miltus maišyti... O jei dar miltus malsime rupiai, smulkiai... Jei sijosime arba nesijosime... tai jau ir suskaičiuoti pasidarys labai sunku. Blynai buvo valgomi tik su dažiniu. O jo pasigaminti galėjo pagal skonį: su grietine, spirgučiais, grybais, sviestu, medumi... Priklausomai nuo to, kas kokiame regione gyveno ir kokio maisto būdavo aplink. Dainavos krašte – gausu grikių, grybų, uogų, Sūduvoje – jau žemės derlingesnės, karvės pieningesnės, todėl bus nepagailėta grietinės ir sviesto.

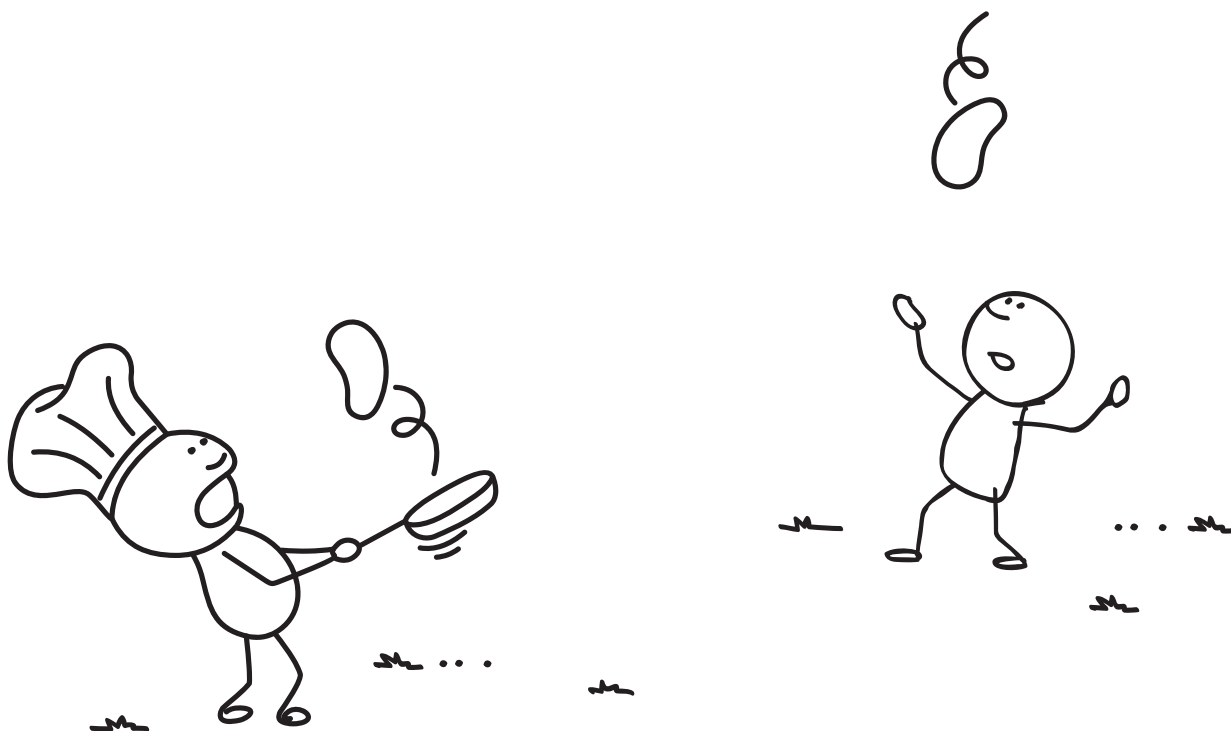


Kalbant apie lietuvišką blynų gausą, nederėtų užmiršti bulvinių blynų. Tai išskirtinai lietuviški blynai, kurie kepami tik tose šalyse, kurių teritorijose seniau buvo aiščių žemės. Bulvinių blynų populiarumu Lietuva lenkia visas kitas šalis, kuriose galite rasti šių blynų. Šie blynai net apdainuojami, o gal net galima sakyti „apšokami“. Turbūt daug kam yra tekę girdėti, matyti ar patiems šokti dainuojant:

„Kepė, kepė, kepė, kepė boba blynus,
Kepė, kepė, kepė, kepė boba blynus,
Blynai, bulviniai blynai, bulviniai blynai
Su smetona!“

Belieka užmaišyti blendinį, palieti ant keptuvės, ir... švystelėti keptuvę aukštyn, kad blynas apsiverstų. Prisipažinkite, kad kiekvienas bent kartą bandėte tai padaryti. O mūsų protėviai, senovės baltai, blynus į dangų mėtydavo ritualiniais tikslais. Šis blynų mėtymas reiškė auką Saulei, kvietimą greičiau sugrįžti ir sušildyti Žemę. Greičiausiai iš to mėtymo išsirutuliojo kitas Lietuvoje buvęs paprotys – per Užgavėnės papuošti medį blynais. Taigi, kai kurį sekmadienio rytą kepsite blynus, švystelėkite bent kartą kokį blyną į orą, padėdami mūsų protėviams už tokį skanų palikimą ir gausybę blynų receptų. Galbūt kuris nors ryšitės vis kitokius blynus kepti kasdien ir suskaičiuosite, ar užtektų skirtingų receptų visiems metams. Tikiu, kad užtektų!

LUTJC teatro studijos „Blukis“ vadovė,
Devyniaragio Romuvos vaidilė Asta Valiukevičienė



⌘ Vafliniai blynai su šokoladu ⌘

Pavaišinsite visą darželio grupę ;)

R
e
i
k
ė
s

- 250 g sviesto
- 200 g cukraus
- 5 kiaušinių
- 250 ml pieno
- 450 g miltų
- 2 šaukštų vanilinio cukraus
- Žiupsnelio druskos
- Juodojo šokolado
- Ilgų medinių (maistinių) iešmukų

Kiaušinius išplakame su cukrumi, druska ir vaniliniu cukrumi. Supilame pieną ir tirpintą sviestą.

Lengvai išmaišome.

Suberiame miltus ir išmaišome iki vientisos masės.

Šaukštu pilame tešlą ant gerai įkaitintos elektrinės vaflinės, į blyną įmerkiamo iešmuką. Iškeptus blynus puošiame šokoladu.

}}
Ideja!

Galima išsikepti juvairių formų vafliukų, juos nuspalvinti glajumi ar šokoladu ir paruošti puikų spektakliuką tėveliams ar kitos grupės vaikams.

Būtinai išbandykite!



Raseinių lopšelio-darželio „Liepaitė“

„Gandriukų“ grupės vaikai (5 m.) ir jų auklėtoja metodininkė Rasa Kačiušienė

Bendravimas, atsakingumas, kūrybiškumas, bendradarbiavimas





„Man šie blynai skaniausi, nes primena saulę ir šypsosi.“

÷ Blyneliai su vaisiais ÷



2–3 vaikams turėtų užtekti

- Reikia
- 120 g miltų
 - 1,5 šaukštelio kepimo miltelių
 - 3 šaukštų cukraus (jeigu vaisiai saldūs - galima ir mažiau)
 - 1 šaukšto lydyto sviesto
 - 1 kiaušinio
 - 250 ml pasukų
 - Mėgstamų vaisių

Miltus persijojame kartu su kepimo milteliais. Atskirai išplakame kiaušinį su cukrumi. Į plakinį pilame pasukus, lydytą sviestą ir viską gerai išmaišome.

Į gautą masę pamažu įmaišome miltus su kepimo milteliais.

Vaisius supjaustome plonomis riekelėmis.

Į gerai įkaitintą, sausą keptuvę pilame po vieną valgomąjį šaukštą tešlos, į viduriuką dedame po riekelę vaisiaus. Apkepame vieną blynelio pusę, apverčiame ir kepame iš kitos pusės.

Tiekiamo su klevų sirupu, jogurtu ar kitu mėgstamu pagardu.

Idėja!

Vasaros metu šiuos blynus galima kepti su sezoninėmis uogomis ir vaisiais, rudenį – obuoliais.



Gabija Rutkevičiūtė (6 m.) ir mama Jolanta Rutkevičienė

Bendradarbiaujimas, bendravimas, kūrybiškumas, savarankiškumas





„Šie blyneliai yra mūsų mėgstamiausi dėl to, kad yra greitai ir lengvai pagaminami, o naudojant skirtingus vaisius, išgaunamas vis kitoks blynelių skonis. Be to, pagal šį receptą kepti blyneliai yra labai purūs bei minkštučiai.“



⌘ Bulvių blyneliai su varškės kremu ir ikrais ⌘



Sočiai penkių asmenų šeimos vakarienei

R
e
i
k
ė
s

- 10 unt. vidutinio dydžio bulvių
- 100 g svogūnų
- 2 kiaušinių
- 6 šaukštų miltų
- 2 šaukštelių druskos blynams ir žiupsnelio padažui
- 2 šaukštelių juodųjų pipirų blynams ir žiupsnelio padažui
- 200 ml aliejaus kepimui
- 400 g liesos varškės
- 2 šaukštelių grietinės
- Šviežių krapų
- Ikry

Jauniausios šeimos narės paruošia padažą: į dubenėlį sudeda varškę, grietinę, kapotus krapus, pagardina žiupsneliu druskos, juodaisiais pipirais ir viską išmaišo.

Nuplauname ir burokine tarka sutarkuojame tėčio nuskustas bulves. Tarkius suberiame į kiaurasamtį ir perliejame šaltu vandeniu (jie tampa šviesūs ir gražūs), paskleidžiame ant popierinių rankšluosčių ir kruopščiai nusausiname.

Mama, braukdama ašaras, smulkiai supjausto svogūnus.

Giliame dubenyje sumaišome tarkuotas bulves, svogūnus, kiaušinius, miltus, druską ir juoduosius pipirus.

Keptuvėje įkaitiname kelis šlakelius aliejaus. Šaukštu kabiname paruoštą bulvių masę ir keptuvėje formuojame nedidelius blynelius. Kepame iš abiejų pusių, kol gražiai apskrunda. Blynelius skanaujame su varškės kremu ir ikrais.

Idėja!

Blynus galite gardinti ne tik ikrais, bet ir gabaliuku lašišos. Labai sotu ir gardu.



Aušrinė (7 m.), Austėja (11 m.), močiutė Aldona, tėveliai Vilma ir Žilvinas Markevičiai

Bendravimas, savarankiškumas, atsakingumas, kūrybiškumas, bendradarbiaujimas





÷ „Širdelių“ blynai ÷



12–15 mažų valgytojų

- Reikia
- 1 stiklinės miltų
 - 1 stiklinės pieno
 - 3 kiaušinių
 - 3 šaukštų tarkuotų morkų
 - 3 šaukštų aliejaus



Idėja!

Kiaušinius išplakame kartu su smulkiai tarkuotomis morkomis, suberiame miltus, supilame pieną ir aliejų. Išmaišome ir samčiu pilame tešlą į įkaitintą keptuvę.

„Šį receptą pasirinkome norėdami įtraukti kuo daugiau daržovių į vaikų maisto racioną.“

Morkas galite pakeisti obuoliais ar cukinija (cukinijų tarkius reikėtų nusunkti).



Jurbarko „Ažuoliuko“ mokyklos „Širdukų“ grupės ugdytiniai (4 m.) ir auklėtojos Rosita Sakalauskienė ir Inga Krikštanienė

Bendradarbiavimas



÷ Kopūstų blynai ÷

Turbūt užteks ir visai bendruomenei nustebinti

R e i k e s

- 400 g kopūstų
- 100 g miltų
- 1 kiaušinio
- 50 g daigintų kviečių
- Žiupsnelio druskos
- Aliejaus kepinui



„Gaminant blynus eksperimentuojame su įvairiais produktais ir gauname naujų skonių.“



Smulkiai supjaustytą ar sutarkuotą kopūstą sumaišyti su druska ir miltais. Į tešlą įmušti kiaušinį, suberti daigintus kviečius ir viską išmaišyti. Keptuvėje įkaitinti aliejų ir šaukštu įpilti tešlos. Blynelius kepti po 2–3 minutes iš abiejų pusių, kol švelniai apskrus.

„Gaminimo metu man patiko bendrauti su draugais ir linksmai praleistas laikas.“

⌘ Morkų blynai ⌘

R e i k e s

- 400 g morkų
- 100 g miltų
- 1 kiaušinio
- 50 g razinų
- 50 g saulėgrąžų
- Žiupsnelio druskos
- Aliejaus kepimui



Idėja!

Kepti blynus ir mokytis: organizuoti integruotas anglų kalbos ir biologijos pamokas (skatinti pažinti įvairias kultūras, gaminti iš mokykloje užsiaugintų daržovių, sudaigintų sėklų). Taigi darnus vystymasis ir sveika mityba.

Kas nori mokytis tokioje mokykloje?!
Visi!



Tarkuotas morkas sumaišyti su miltais ir kiaušiniu. Į tešlą sudėti razinas, saulėgrąžas, berti druskos ir viską išmaišyti.

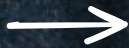
Keptuvėje įkaitinti aliejų ir šaukštu įpilti tešlos. Blynelius kepti po 2–3 minutes iš abiejų pusių, kol švelniai apskrus.

„Morkų blynai... kvapnūs ir ypatingi, nes kepami retai. Atrodo, jiems reikia daug laiko pasiruošimui ir nusiteikimui. Visai ne. Darbas klasėje, grupėmis man labai patiko, nes viskas vyko labai greitai ir pagaminome labai skanius morkų blynus.“

„Aš pasirinkau morkinius blynus todėl, kad jie buvo sveiki ir maistingi, turtingi vitaminais.“

„Mes pasirinkome blynus iš morkų, nes jie labai skanūs, maistingi ir turi daug vitaminų. Mums buvo labai linksma ir įdomu, sužinojome daug naujo. Man patinka eksperimentuoti ir gaminti.“

÷ Bulviniai blynai ÷



R e i k e s

- 400 g bulvių
- 100 g miltų
- 1 kiaušinio
- 50 g daigintų žirnių
- Žiupsnelio druskos
- Aliejaus kepinui



Sutarkuotas bulves sumaišyti su miltais ir kiaušiniu. Į tešlą sudėti daigintus žirnius, įberti druskos ir viską išmaišyti. Keptuvėje įkaitinti aliejų ir šaukštu įdėti tešlos. Blynelius kepti po 2–3 minutes iš abiejų pusių, kol švelniai apskrus.

Vilniaus r. Kalvelių „Aušros“ gimnazijos I G klasės mokiniai, biologijos mokytoja Irina Filipova ir anglų kalbos mokytoja Natalija Žavoronok

Savarankiškumas, pasitikėjimas, atsakingumas, kūrybiškumas, savęs pažinimas, smalsumas, sveikatingumas, bendravimas



Užrašai ;)



÷ Sveikuoliškos širdelės ÷

10–12 sveikuoliškų širdelių



R e i k e s

- 3 kiaušinių
- 600 ml pieno
- 2 šaukštų tirpinto sviesto arba rapsų aliejaus
- 300 ml speltos miltų
- 100 ml sojų dribsnių
- 100 ml avižinių dribsnių
- 2 šaukštelių kepimo miltelių
- 2 šaukštelių kardamono
- 1 tarkuotos morkos (vidutinio dydžio)



Sumaišome kiaušinius, pieną ir ištirpintą bei atvėsintą sviestą. Į gautą masę suberiame birius produktus ir viską gerai išmaišome. Į tešlą įmaišome sutarkuotą morką. Leidžiame tešlai pusvalandį atsikvėpti ir elektrinėje keptuvėje kepame širdes. Skaniausios jos su namine uogiene ar trintomis uogomis bei jogurtu.

„Šie blynai yra sveiki ir labai skanūs.
Kai pusryčiams suvalgau šių blynų,
visą dieną būnu geros nuotaikos.“

Vakarė Litvinaitė (6 m.) ir jos mama Miglė Litvinienė

Savarankiškumas, sveikatingumas, kūrybiškumas, smalsumas, bendradarbiaujimas



Idėja!

Vietoj cukraus -
morkos! Ir skanu, ir
sveika, ir gražu. O gal
galima tokias širdes
kepti su burokėliais?
Hmm...



⌘ Traškūs daržovių blynai ⌘

12–14 traškių blynų

R
e
i
k
ė
s

- 2–3 bulvių
- 1 morkos
- ~150 g cukinijų
- ~150 g kopūstų
- 1 didelio svogūno
- 2 kiaušinių
- 1 šaukšto miltų
- 1 šaukšto krakmolo
- Žiupsnelio druskos
- Aliejaus kepinui
- 100 g šaltai rūkytos lašišos filė ir alyvuogių arba grietinės

Idėja!

Smaagu, kai tiek daržovių gali draugauti. Kai baigiasi cukinijos, į šią draugiją mielai priimamas ir moliūgas.



Pasiruošiame daržoves – bulves, morkas, cukiniją.

Nuplauname, nuskutame ir sutarkuojame šiaudeliais per smulkesnę burokinę tarką. Kopūstą supjaustome plonais šiaudeliais, o svogūną – smulkiais kvadratėliais.

Į tarkius sudedame išplaktus kiaušinius, miltus, krakmolą, druską ir viską gerai išmaišome.

Į keptuvėje įkaitintą aliejų dedame po šaukštą tešlos ir formuojame blynus. Kiekvieną pusę kepame po 2–3 minutes.

Blynus patiekiamo šiltus, pagardinus lašiša su alyvuogėmis arba grietine.

Eduardas Guobys (5 m.) ir mama Jurgita Guobienė

Bendradarbiavimas, savarankiškumas, kūrybiškumas, smalsumas, sveikatingumas





„Kartu sumaišytoms daržovėms smagu.
Kai močiutė kepa blynus,
daržovėms šilta ir linksmas,
todėl blynai traškūs ir labai skanūs.“

≡ Cinamoniniai sesučių blyneliai ≡

Trijų sesučių pusryčiams



- Reikia
- 1 banano
 - 2 kiaušinių
 - 10 šaukštų kefyro
 - 2 šaukštų cukraus
 - 1 šaukšteliu cinamono
 - Miltų tiek, kad tešla būtų grietinės tirštumo
 - Aliejaus kepimui



Bananą, kiaušinius, kefyrą, cukrų, cinamoną sutriname trintuvu, tuomet dedame persijotus miltus.

Kepame įkaitintame aliejuje mažus blynelius. Valgome su obuoliene, galima įvairiai papuošti.

Idėja!

Jeigu bananas yra gerai prinokęs, cukraus į blynus galima nedėti. Bus dar skaniau ir sveikiau.



Emilija Yafimenka (8 m.) ir mama Jurgita Ragauskaitė-Yafimenka

Savarankiškumas, kūrybiškumas





„Kadangi esu vyriausia šeimoje, esu atsakinga už pusryčius.
O pusryčiams visada norisi blynų.“

÷ Bananiniai blynai su cinamonu ÷

2 drąsiems valgytojams

- Reikia
- 2 šaukštelių cinamono
 - 2 bananų
 - 2 kiaušinių
 - Aliejaus kepimui

Bananus sutriname šakute. Įmušame kiaušinius ir berame cinamoną. Viską gerai išmaišome. Įkaitintame aliejuje kepame blynus. Blynus galima papuošti šokoladu.

Idėja!

Blynai be miltų?
Kažkas naujo? Į tešlą
galima įberti šaukštą ar
du pilno grūdo ar
speltos miltų.

Julija Klimantovič (13 m.), Vilniaus „Žaros“ gimnazija

Savarankiškumas





„Cinamonas – vienas mėgstamiausių mano prieskonių,
o šie blynai – puiki alternatyva cinamoninėms bandelėms.“



≡ Blynai su cinamono įdaru ≡

10 vidutinio dydžio blynų

R e i k e s

- 1 kiaušinio
- 125 g kvietinių miltų
- 240 ml pieno
- 1 šaukštelio vanilinio cukraus
- 0,5 šaukštelio kepimo miltelių
- Žiupsnelio druskos
- Aliejaus ar sviesto kepimui
- 30 g sviesto (įdarui)
- 2 šaukštelių baltojo cukraus (įdarui)
- 2 šaukštelių rudojo cukraus (įdarui)
- 1 šaukštelio cinamono (įdarui)

Idėja!

O kur cinamono tėvynė? Kaip jis gaminamas? Kur dar be kulinarijos gali būti naudojamas?



Miltus persijojame su kepimo milteliais.

Suberiame vanilinį cukrų ir druską.

Atskirai išplakame kiaušinį su pienu ir supilame į miltus.

Mikrobangų krosnelėje arba dubenyje virš garų vonelės ištirpiname sviestą. Į jį suberiame cukrų ir gerai išmaišome. Įdaras paruoštas.

2–3 šaukštus tešlos dedame į įkaitintą keptuvę su aliejumi ar sviestu.

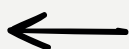
Po kelių sekundžių į kiekvieno blynelio vidurį įdedame po 1 šaukštelį cinamoninio įdaro ir vėl užpilame pora šaukštų tešlos. Kai krašteliai paruduos – apverčiame.

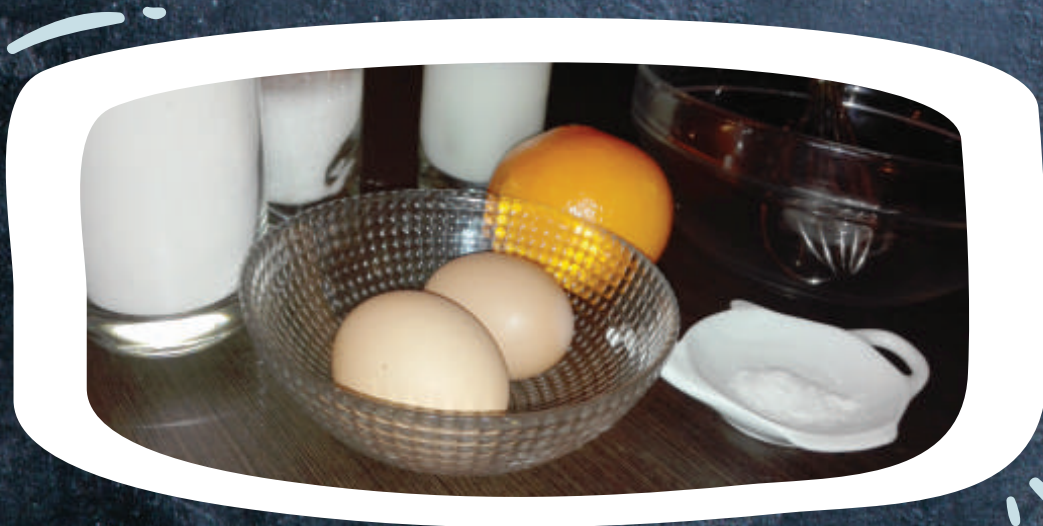
Blynus patiekiamo su mėgstamais pagardais.

Agnė Okulevičiūtė (17 m.)

Sveikatingumas

SV





÷ Blynai su apelsiniais ÷

10 apelsiniais kvėpiančių blynų

R e i k e s

- 1 stiklinės miltų
- 1 apelsino
- 0,5 stiklinės kefyro
- 0,5 stiklinės pieno
- 2 kiaušinių
- 3 šaukštų cukraus
- Žiupsnelio druskos
- Aliejaus kepinimui

Apelsiną nulupame ir supjaustome mažais kubeliais.

Išplakame kiaušinius.

Į dubenį pilame pieną, kefyrą, plaktus kiaušinius, beriame cukrų, druską ir viską gerai suplakame.

Suberiame apelsinų kubelius ir išmaišome.

Dalimis beriame miltus ir maišome iki vientisos masės.

Blynus kepame įkaitintame aliejuje.

Prie blynų galima pasigaminti pagardo.

2 šaukštus cukraus pudros ir 1 šaukštą apelsinų sulčių išmaišome su išplaktu kiaušinio baltymu. Kai mišinys sutirštėja, užpilame ant blynų. Skanu papildomai uždėti raudonųjų serbentų uogienės.

Idėja!

Apelsiną blynuose galima pakeisti citrusinio vaisiaus tarkuota žievele. Blynai bus dar kvapnesni, nes žievelėse yra daug eterinio aliejaus.



Eglė Aurylaitė (15 m.), klasės auklėtoja Regina Merkelienė,
Šilalės r. Obelyno pagrindinė mokykla

Kūrybiškumas



÷ Blynai su cukinija ir obuoliais ÷

18 rudeninių blynų



- R e i k e s
- 200 g cukinijų (jau išvalytos ir nuluptos)
 - 4 obuolių
 - 1 stiklinės miltų
 - 5 kiaušinių
 - 1 stiklinės pieno
 - 1 šaukšto cukraus (galima nedėti)
 - Žiupsnelio druskos
 - Aliejaus kepinui



Pasiruošiame cukiniją ir obuolius – išvalome sėklas, nulupame odelę ir sutarkuojame burokine tarka.

Kiaušinius gerai išplakame.

Cukiniją, obuolius, druską, cukrų (jeigu dedame), pieną išmaišome iki vientisos masės.

Keptuvėje įkaitintame aliejuje kepame blynus.

Iškeptus blynus ragaujame su obuolių ir vyšnių uogienėmis.

Idėja!

Draugauti gali ne
tik cukinija su obuoliu.
Pabandykime supažindinti
moliūgą su kriaušė.



Gerda Brazauskaitė (15 m.), klasės auklėtoja Regina Merkelienė,
Šilalės r. Obelyno pagrindinė mokykla

Sveikatingumas

SV



„Tai mano močiutės sugalvotas blynų receptas.
Pabandykite!“

÷ Blyneliai su grikiais ir morkomis ÷

Tiksliai paskaičiuota 9 asmenims, 45 blynai

R e i k i a s

- 200 g grikių
- 4 kiaušinių
- 2 morkų
- 2 svogūnų
- 300 ml pieno
- 50 g sviesto
- 5 šaukštų miltų
- 1 šaukšto bulvių krakmolo
- Žiupsnelio druskos
- Ryšelio petražolių
- Aliejaus kepinui

„Nors mažas grikių grūdėlis – sveikatos šaltinis, tačiau grikių košė – nusibodęs patiekalas. Todėl nusprendėme pagaminti grikių blynelius, kurie suteiks energijos ir aprūpins mūsų organizmą maistingomis medžiagomis. Manome, kad kiekvienas, paraagavęs šių blynelių, supras, kad gričiai – tikras skanumėlis.“

Idėja!

Petražoles galima drąsiai maišyti ar keisti kitomis žolelėmis – lietuviškais krapais. O gal dar neatrasta kalendra?

Grikius daug kartų perplauname šiltu vandeniu. Taip pašaliname dulkes, kurios gali suteikti kruopoms nemalonų skonį. Grikius užpilame šaltu vandeniu ir verdame 15–20 min. Morkas nuplauname, nuskutame ir sutarkuojame burokine tarka.

Svogūnus supjaustome griežinėliais.

Sutarkuotas morkas ir supjaustytus svogūnus patroškiname svieste.

Kiaušinius gerai išplakame su žiupsneliu druskos. Į išplaktus kiaušinius pilame pieną, beriame miltus, bulvių krakmolą, dedame išvirtus grikius, troškintas daržoves, nuplautas ir smulkiai supjaustytas petražoles. Viską gerai išmaišome ir kepame ant silpnos ugnies.

Blynus skanu valgyti ir karštus, ir šaltus.



Kalvarijos sav. Akmenynų pagrindinės mokyklos 7 kl. mokiniai ir mokytoja Gerda Palšienė

Kūrybiškumas, sveikatingumas, bendravimas, bendradarbiaujimas





⌘ Blynai-pyragėliai ⌘

Dideliam svečių būriui



R
e
i
k
s

Blynams

- 1 kiaušinio
- 1 šaukšto cukraus
- 0,5 šaukštelių druskos
- 250 ml pieno
- 200 g miltų
- 3 šaukštų aliejaus

Zefyriniam įdarui

- 3 unt. rožinių zefyrų
- 0,5 stiklinės grietinės (33 %)
- 1 banano
- 1 šaukštelių želatinos
- 2 šaukštų obuolių sulčių

Šokoladiniam padažui

- 100 ml grietinės (33 %)
- 100 g baltojo šokolado

Kepame blynus.

Dubenyje lengvai išplakame kiaušinį su cukrumi ir druska. Supilame 125 ml pieno ir suberiame dalį miltų. Viską gerai išmaišome iki tirštos grietinės konsistencijos (galima naudoti ir elektrinį maišytuvą). Supilame likusį pieną ir sudedame miltus. Viską gerai išmaišome. Įkaitintame aliejuje kepame lietinius blynus.

Gaminame įdarą.

Želatiną užpilame obuolių sultimis ir leidžiama išbrinkti.

Į puodą supilame grietinę ir suberiame smulkintus zefyrus. Kaitiname maišydami ant mažos ugnies iki vientisos masės.

Į zefyrinę masę sudedame supjautytą bananą ir smulkintuvu smulkiname, kol neliks gabaliukų.

Išbrinkusią želatiną kaitiname (kol ištirpsta) ir supilame į zefyrinę masę.

Viską vėsiname, kol pradeda tirštėti.

Kol kremas vėsta, susukame iškeptus lietinius. Kiekvieną blyną lenkiame per pusę, užlenkiame 1/3 nuo vieno krašto, uždengiame kitu krašteliu. Gauname trikampį, kurio vienoje kraštinėje matosi visi sluoksniai. Sluoksnius praskiriame ir išverčiame blyną, viduriuką paliekame įdubusį viduje. Arba susukame blyną taip, kaip mums paprasčiau.



Į keksiukų kepimo formos dugną įpilame šiek tiek kremo ir „įsodiname“ po susuktą blyną. Užtepame blynus kremu.

Dedame į šaldytuvą kelioms valandoms arba nakčiai.

Patiekiame su šokoladiniu kremu (grietinėlą pakaitiname su šokoladu ir gerai atvėsiname).



Dominyka Golovcova (13 m.), Vilniaus „Žaros“ gimnazija

Savarankiškumas, kūrybiškumas



Ideja!

Svečius tikrai
nustebinsite, jeigu
gimtadienio proga juos
vaišinsite ne tortu, o
blynais-pyragėliais.



⌘ Blynai su bananais ⌘

3–4 draugams

R e i k e s

- 4 stiklinių miltų
- 2 bananų
- 2 šaukštų cukraus
- 0,5 l pieno
- 1 šaukšteli kvapniosios medžiagos
- 2 kiaušinių
- 0,5 šaukšteli sodos
- Žiupsnelio druskos
- Aliejaus kepimui

Kiaušinius išplakame su druska, cukrumi ir soda. Įpilame kvapniosios medžiagos, pieno. Bananus sutriname šakute ir sukrečiame į plakinį. Suberiamė miltus ir viską gerai išmaišome. Į keptuvę įpilame aliejaus ir kepame blynus. Papuošiame karštu šokoladu ir spalvotais pabarstukais.

Idėja!

Kvapniąją medžiagą
puikiai pakeis natūralus
vanilės ekstraktas.



Emilija Girčytė (7 klasė) ir klasės auklėtoja Judita Armontienė,
Šilalės r. Obelyno pagrindinė mokykla

Kūrybiškumas, savarankiškumas, savęs pažinimas





÷ Paulinos blynai ÷

Vaišinsime 8 valgytojus

- R e i k e s
- 2 stiklinių miltų
 - 1 šaukšto cukraus
 - 1 šaukšto vanilinio cukraus
 - 2 stiklinių pieno
 - 2 kiaušinių
 - Žiupsnelio druskos
 - Aliejaus kepinimui

Kiaušinius išplakame su cukrumi, druska ir vaniliniu cukrumi.

Pilame pieną ir dalimis beriame miltus.

Tešla turi būti tirštos grietinėlės konsistencijos.

Kepame gerai įkaitintame aliejuje.

Prie blynų labiausiai tinka uogos arba saldus sirupas.

Idėja!

Į tešlą įmeskite vieną kitą sezoninę uogą ir blynas bus puikus desertas.



Paulina Lileikytė (12 m.)

Atsakingumas 



÷ Manų kruopų blyneliai ÷

Tik drąsiems valgytojams



R e i k e s

- 2,5 stiklinės pieno
- 0,5 stiklinės manų kruopų
- 0,75 stiklinės miltų
- 1 kiaušinio
- 0,5 šaukšto sviesto
- 2 šaukštų cukraus
- Žiupsnelio druskos
- 2 šaukštelių kepimo miltelių
- Maistinių dažų
- Aliejaus kepimui

Idėja!

Pabandykime nudažyti
blynus natūraliais produktais –
špinatais, žaliaja arbata,
burokėliais.

Iš 1,5 stiklinės pieno ir 0,5 stiklinės manų kruopų išvirkime košę, įdėkime sviesto ir atšaldykime.

Kiaušinį suplakime su cukrumi ir druska, supilkime likusį pieną, suberkime miltus, kepimo miltelius ir sudėkime atšaldytą manų košę.

Įberkime truputį maistinių dažų (spalvą galima pasirinkti). Gerai išmaišykime.

Kepkime nedidelius blynelius keptuvėje (įkaitintame aliejuje), kol gražiai apskrus. Blynelius patiekime apibarstytus miltiniu cukrumi, pabarstukais, su uogiene ar grietine.



Kamilė Krokaitė ir Karigailė Klimaitė (9 kl. mokinės) ir mokytoja Judita Skystimienė, Vilkaviškio rajono Žaliosios V. Žemaičio pagrindinė mokykla

Bendravimas, savarankiškumas, savęs pažinimas, pasitikėjimas, atsakingumas, sveikatingumas, kūrybiškumas, smalsumas, bendradarbiaujimas







÷ Mano blynai ÷

3–4 rimtiems valgytojams

R
e
i
k
ė
s

- 1 kiaušinio
- 1 stiklinės miltų
- 1 mango vaisiaus
- 3 šaukštų cukraus
- 0,5 banano
- 0,5 stiklinės kefyro
- 0,5 stiklinės pieno
- 0,5 šaukštelio druskos
- 0,5 stiklinės manų košės
- Aliejaus kepimui

Sutriname mango vaisių ir pusę banano. Į dubenį beriame miltus, cukrų, druską, mušame kiaušinį, pilame kefyrą, pieną, krečiame manų košę ir vaisių tyrę. Viską gerai sumaišome. Kepame keptuvėje ant mažos ugnies po 2–3 minutes iš kiekvienos pusės (aliejaus turi būti nedaug). Blynus valgome su medumi ar uogiene.

Idėja!

Jeigu vaisiai saldūs, cukrumi galima blynų tešlos ir nesaldinti. Tokie blyneliai gali būti puikus desertas.



Karolina Kuncėvič (14 m.) ir mokytoja Božena Ambrozevičienė,
Vilniaus Simono Konarskio mokykla

Kūrybiškumas, sveikatingumas





÷ Blynai su kefyru ÷

Šeimos pusryčiams

R e i k e s

- 1,5 puodelio miltų
- 1 šaukštelio sodos
- Žiupsnelio druskos
- 2 kiaušinių
- 2 puodelių kefyro
- 1 šaukštelio cukraus
- Aliejaus kepimui



Idėja!

Kefyrą drąsiai
galime keisti pasukomis
ar rūgpieniu.

Miltus, sodą ir druską sumaišykime dubenyje. Kitame dubenyje suplakime kiaušinių trynius su kefyru ir cukrumi.

Į kiaušinių-kefyro plakinį įberkime du šaukštus miltų, maišykime tol, kol neliks sausų miltų. Baltymus išplakime iki standžių putų ir pamažu įmaišykime į tešlą.

Blynus kepime įkaitintame aliejuje, kol gražiai paruduos.



Daimontas Ambrozevičius (11 m.) ir mokytoja Božena Ambrozevičienė,
Vilniaus Simono Konarskio mokykla

Sveikatingumas, pasitikėjimas





≡ Mieliniai blynai ≡

3–4 alkaniems valgytojams



- R e i k e s
- 25 g šviežių mielių (arba 8-9 g sausų)
 - 3 šaukštų cukraus
 - 0,5 l pieno
 - 2 kiaušinių
 - Žiupsnelio druskos
 - Miltų, kad tešla būtų grietinės tirštumo
 - Aliejaus kepimui

Mieles sumaišykime su 1 šaukštu cukraus, užpilkime šiltu pienu ir kelioms minutėms palikime šiltai.

Į mielių ir pieno mišinį supilkime lengvai išplaktus kiaušinius, likusius 2 šaukštus cukraus, druską ir viską išmaišykime. Maišydami berkime miltus, kol tešla taps grietinės tirštumo.

Uždenkime maistine plėvele arba rankšluosčiu ir palikime šiltoje vietoje, kol tešla padvigubės.

Kepkime įkaitintame aliejuje.

Idėja!

Į šių blynų tešlą įberkite saują džiovintų spanguolių – maloni jų rūgštelė labai tinka.



Lera Jurčik (14 m.) ir mokytoja Božena Ambrozevičienė, Vilniaus Lazdynų mokykla

Atsakingumas 

⌘ Plikyti varškės blynai ⌘

3 rimtiems vyrams ir jų katei

R e i k ė s

- 300 g varškės
- 3 kiaušinių
- 4 šaukštų rudojo cukraus
- 300 g miltų
- 300 ml verdančio vandens
- 1 šaukštelio sodos
- Šlakelio acto (sodai nugesinti)
- Žiupsnelio druskos
- Razinų
- Vanilinio cukraus
- Aliejaus kepimui

Idėja!

Razinas keiskime
sezoninėmis uogomis.

Varškę, kiaušinius, cukrų ir druską išsukame arba išplakame elektriniu plaktuvu.

Suberiame miltus, ant jų užpilame verdantį vandenį, vėl išmaišome ar išplakame.

Supilame nugesintą sodą, įberiamė nuplautų ir pamirkytų razinų (jei mėgstate), vanilinio cukraus ir viską gerai išmaišome.

Skaniausia kepti kokosų aliejuje ar ghi svieste, bet galima rinktis namuose naudojamą aliejų. Valgyti su mėgstama uogiene ar grietine. Skanūs ir šalti!



Liudvikas (12 m.), Rokas (9 m.), Simonas (6 m.) Savickai ir mama Lina Savickienė

Savarankiškumas, pasitikėjimas, sveikatingumas, kūrybiškumas



„Kadangi aš labai nemėgstu varškės, o mama sako, kad ją valgyti būtina, pasirinkau šį receptą, nes šiuose blynuose visai nesijaučia varškės skonio. Jie man patys skaniausi!“

Liuduikas Savickas (12 m.)



„Net mūsų katė juos labai mėgsta!“

Rokas Savickas (9 m.)

„Šie blynai labai skanūs, nes aš juos valgau rankomis mirkydamas grietinėje ir obuolienėje!“

Simonas Savickas (6 m.)

≡ Nustebę blynai! ≡

5–6 valgytojams



R e i k e s

- 200 g sviesto
- 250 ml grietinės
- 1 šaukšto „Nuttela“ kremo
- 4 kiaušinių
- 200 g cukraus
- 500 g miltų
- 1,5 stiklinės pieno
- „Nuttela“ kremo (papuošimui)
- 1 banano (papuošimui)



Grietinę išplakame iki standžių putų.

Išlydome šaukštą „Nuttela“ kremo ir atsargiai įmaišome į išplaktą grietinę.

Kitame dubenyje išplakame kiaušinius su cukrumi ir lėtai įmaišome į grietinę.

Išlydome sviestą ir supilame į tešlą. Išmaišome.

Suberiame miltus ir supilame pieną. Viską gerai išmaišome ir keptuvėje kepame blynus. Iškepus blynus sudedame į lėkštę ir puošiame „Nuttela“ kremu, banano riekelėmis.

Idėja!

Blynai labai labai saldūs. Taigi galima berti mažiau cukraus arba valgyti su sezoninėmis uogomis, vaisiais.



Ilgą mokinė Greta Seliukaitė ir mokytoja Dalė Čepulienė,
Ignalinos r. Didžiasalio „Ryto“ gimnazija



Savęs pažinimas

SP



„Kodel nustebe blynai?

Nustebe blynai todėl, nes iš pirmo žvilgsnio produktai atrodo lyg ir nelabai sveiki, bet juos sudėjus, sumaišius ir iškepus, blynai tampa skanūs ir sveiki. Nespėji padėti ant stalo, o jų jau nelikę.

Recepte nurodytas produktų kiekis pasotins 5-6 asmenis. Uisų iškeptų blynų negalėjau nufotografuoti, nes broliai ir sesuo neturėjo kantrybės tiek ilgai laukti.“

≡ Amerikietiški blyneliai ≡

Kalnas blynų

- R e i k e s
- 250 g miltų
 - 3 šaukštų cukraus
 - 1 šaukštelio kepimo miltelių
 - Žiupsnelio druskos
 - 2 šaukštų ištirpinto sviesto
 - 4 kiaušinių
 - 250 ml pieno
 - 4 šaukštų citrinos sulčių
 - 1 šaukšto cukraus (papildomai)
 - Aliejaus kepimui

Į pieną įpilkime 4 valgomus šaukštus citrinos sulčių ir leiskime pastovėti kambario temperatūroje apie 30 min. (kol pienas ims tirštėti, atsiskirs ir bus panašus į rūgpienį, sutirštiną pieną).

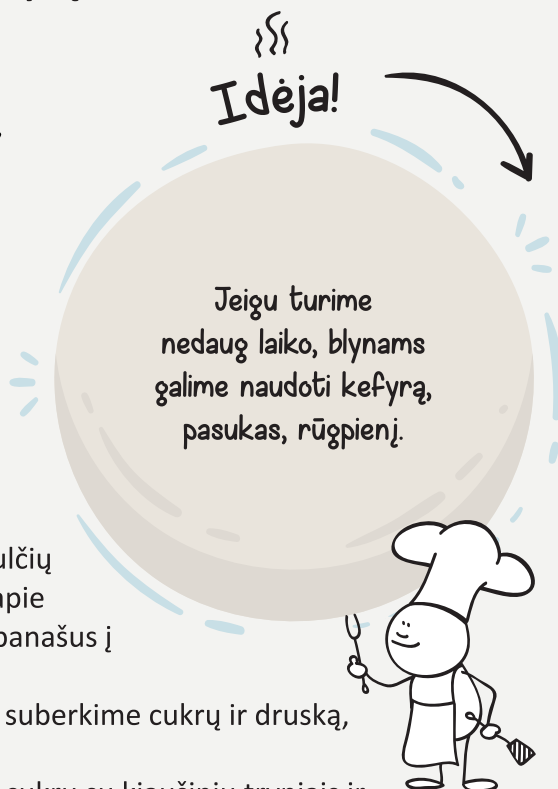
Į dubenį išsišokime miltus su kepimo milteliais, suberkime cukrų ir druską, išmaišykime ir padėkime į šalį.

Kitame dubenyje elektriniu plaktuvu išplakime cukrų su kiaušinių tryniais ir tirpintu atvėsintu sviestu. Supilkime sutirštiną pieną, suberkime miltų mišinį ir maišykime tol, kol neliks sausų miltų.

Išplakime kiaušinių baltymus iki standžių putų ir lengvais judesiais įmaišykime į tešlą, kad tolygiai pasiskirstytų.

Iškepkime blynus. Keptuvėje įkaitinkime kelis šaukštelius aliejaus. Į įkaitusią keptuvę dideliu šaukštu ar nedideliu samčiu pilkime tešlą, formuokime blynelius. Kepkime virš žemos-vidutinės ugnies kelias minutes, kol apatinė blynų pusė gražiai apskrus, o viršutinė sutirštės ir joje ims kilti burbuliukai. Atsargiai apverskime blynus ir lygiai taip pat apkepkime kitą jų pusę.

Patiekime su klevų sirupu, plakta grietinėle, šviežiomis uogomis. Taip pat galime blynelius sluoksniuoti, pertepti su riešutiniu kremu ar džemu.



III a klasės mokinė Aušrinė Seiliūtė (17 m.) ir technologijų mokytoja Danutė Vaitikaitienė, Telšių „Džiugo“ gimnazija

Bendravimas, savarankiškumas, savęs pažinimas, pasitikėjimas, kūrybiškumas, smalsumas, bendradarbiavimas





⌘ Blynai su cukinija ⌘

4 asmenų lengvai vakarienei

- Reikia
- 1 vidutinės cukinijos
 - 2 kiaušinių
 - 50 g cukraus
 - 0,5 šaukštelio kepimo miltelių
 - Miltų (tešla turi būti grietinės tirštumo)
 - Aliejaus kepinui

Nuplautą cukiniją sutarkuojame burokine tarka. Jeigu cukinija labai vandeninga, galima jos tarkius lengvai nuspausti ranka.

Į tarkius įmušame kiaušinius, suberiame cukrų, kepimo miltelius ir gerai viską išmaišome.

Beriami miltus, kol tešla tampa skystos grietinės konsistencijos.

Kepame gerai įkaitintame aliejuje.

Valgome su grietine arba uogiene.

Idėja!

Cukiniją puikiai pavaduos obuoliai ar moliūgas.



Smiltė Vaičiulytė (6 m.) ir jos mama Miglė Vaičiulienė

Savarankiškumas, kūrybiškumas, bendradarbiaavimas, smalsumas





⌘ Lietiniai su mocarelos sūriu ir špinatais ⌘

3 rimtos porcijos

R
e
s
e
i
k
i
s

Lietiniams

- 2 kiaušinių
- 1 stiklinės pieno
- 1 šaukšto smulkintų linų sėmenų
- 1 šaukšto sėlenų
- Žiupsnelio druskos
- Miltų, kad gautųsi lietinių tešla
- Aliejaus kepimui

Įdarui

- 250 g mocarelos sūrio
- Saujos špinatų
- 6 džiovintų pomidorų
- Žiupsnelio druskos
- Žiupsnelio pipirų

Padažui

- Natūralaus jogurto

Iš pateiktų produktų iškepame lietinius.
Į susmulkintą mocarelos sūrį sudedame smulkintus špinatus, smulkiai supjaustytus pomidorus, druską, pipirus ir išmaišome.
Įdarą suvyniojame į lietinius ir juos pakepiname.
Pateikiame su natūraliu jogurtu.

Idėja!

Lietiniams galima rinktis juvairius įdarus - nuo saldžių iki pikantiškų.

Kulinarijos studijos vaikai (11–13 m.) ir jų mokytoja Jūratė Puidokienė, Alytaus Likiškėlių pagrindinė mokykla

Bendraujimas, bendradarbiavimas, sveikatingumas, kūrybiškumas





„Lietinių receptas sveikuoliškas ir sukurtas mūsų.“

Kakaviniai lietiniai su varškės ir maskarponės sūrio įdaru

3 porcijos smaližiams

Reikės

Lietiniams

- 2 kiaušinių
- 1 stiklinės pieno
- 1 šaukšto kakavos miltelių
- 1 šaukšto cukraus
- Žiupsnelio druskos
- Miltų, kad gautųsi lietinių tešla
- Aliejaus kepimui

Įdarui

- 150 g maskarponės sūrio
- 200 g varškės
- 2 šaukštų cukraus
- Saujos džiovintų spanguolių

Padažui

- Plaktos grietinėlės

Iš pateiktų produktų iškepame lietinius. Varškę gerai ištriname, suberiame cukrų, įmaišome maskarponės sūrį, verdančiu vandeniu nuplikytas džiovintas spanguoles ir viską išmaišome. Įdarą suvyniojame į lietinius ir juos pakepiname. Pateikiame su natūraliu jogurtu.

Idėja!

Bus dar skaniau,
jeigu į įdarą įbersite
šviežių uogų.

5 b klasės mokiniai ir jų auklėtoja Jūratė Puidokienė,
Alytaus Likiškėlių pagrindinė mokykla

Bendravimas, atsakingumas, bendradarbiaujimas, kūrybiškumas





„Mūsų auklėtoja yra technologijų mokytoja, todėl dažni mūsų užsiėmimai vyksta su vaisėmis, kurias gaminame patys.“

Itin purūs sklindžiai su rikotos sūriu ir šviežiomis uogomis

Mėgstantiems saldžiai pasmaguriauti

R e i k e s

- 250 g rikotos sūrio
- 3 kiaušinių
- 300 g miltų
- 200 ml pieno
- 2 šaukštų cukraus
- 1 šaukštelio kepimo miltelių
- Žiupsnelio druskos
- Vanilinio cukraus
- Šviežių uogų uogienės
- Aliejaus kepimui



Rikotos sūrį išplakame su kiaušiniais, cukrumi, druska, vaniliniu cukrumi, pilame pieną, maišydami suberiame miltus, sumaišytus su kepimo milteliais. Blynų tešla turi būti grietinės tirštumo. Kepame įkaitintoje keptuvėje su šlakeliu aliejaus. Iškeptus blynus valgome karštus su šviežių uogų uogiene.

Idėja!

Rikotos sūrį
drąsiai keiskime
saldaus pieno varške.
Atrasime naujų skonių.

Justas Baltramiejūnas (10 m.) ir mama Odeta Baltramiejūnienė,
Panevėžio r. Upytės Antano Belazaro pagrindinė mokykla

Savarankiškumas, kūrybiškumas, smalsumas





⌘ Įsimylėjusios širdeles ⌘

Dviems įsimylėjusiems ir alkaniems

R e i k e s

- 2 kiaušinių
- 50 g cukraus
- 0,5 šaukštelio vanilinio cukraus
- Žiupsnelio druskos
- 200 ml pieno
- 50 g sviesto
- 160 g miltų
- 1 apelsino žievelės
- 1 kepto (arba virto) burokėlio

Sutarkuojame keptą ar virtą burokėlį.
Nutarkuojame apelsino žievelę.
Išlydome sviestą.
Visus produktus sumaišome smulkintuvu iki vienalytės masės.
Kepame elektrinėje blynų keptuvėje.
Blynelius patiekiame su plakta grietinėle ar ledais.

Idėja!

Tokie blynai
tikrai nustebins
ieškančius naujų skonių.
Uietoj burokėlio galima
išbandyti špinatus – blynai
bus žalios spalvos.

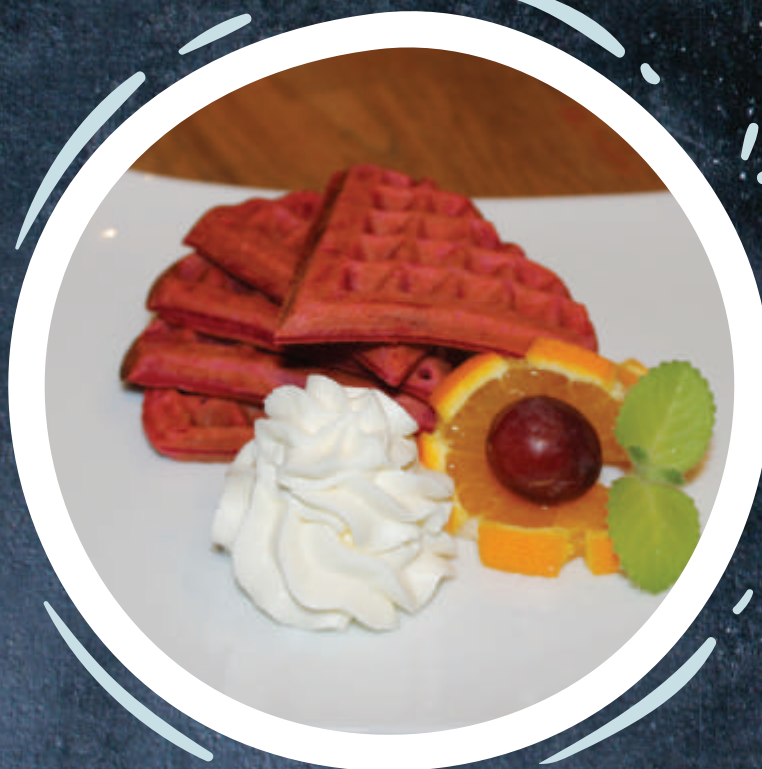


Gabija Daukšaitė (13 m.) ir mokytoja Dileta Daukšienė, Šiaulių „Juventos“ progimnazija

Kūrybiškumas



„Mėgstu virtuvėje
eksperimentuoti, todėl
šį receptą sukūriau
specialiai konkursui.
Gardus kepamų blynų
aromatas, viliojanti spalva,
manau patiks neįprastų
valgių gamintojams.“



Patarimai visiems blynų mėgėjams



Jei blynus kebate iš baltų miltų, dėkite ant jų skanius ir sveikus padažus bei pagardus: natūralų jogurtą, trintas uogas, smulkintus riešutus, jvairias sėklas ir kita.

Lietinių įdarus gaminkite iš varškės, troškintų daržovių mišinių ar vaisių (bananų, tarkuotų obuolių).



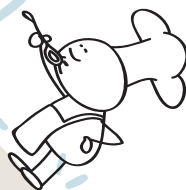
Baltus miltus keiskite į avižinius, grikių, kukurūzų, viso grūdo kvietinius, speltos ar kitus miltus.

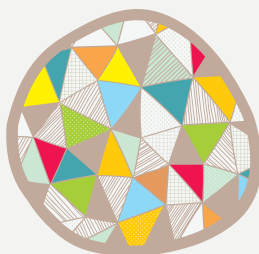
Eksperimentuokite į blynus dėdami mažiau miltų ir daugiau sutrintų daržovių ar vaisių (bulvių, morkų, obuolių, bananų, cukinijų).



Blynams naudokite skirtingus kepiniai skirtus riebalus. Labai skanūs ir kvapnūs blynai gaunasi kepti kokosų aliejuje, o lietiniai – perbraukiant keptuvę lašinukų gabalėliu.

Kuo pakeisti cukrų? Į blynų tešlą visai jo nedėkite. Jei taip norisi saldžių blynų, geriau pasaldinkite padažą.





KALEIDOSKOPAS

GEBĖJIMŲ UGDYMO PROGRAMA

Kaleidoskopas – tai senovinis vaizduotę lavinantis žaislas, spalvingomis formomis žavintis tiek mažuosius, tiek vyresnius. Jo pavadinimas sudarytas iš trijų graikų kalbos žodžių: kalos (gr. καλός – gražus, geras), eidos (gr. εἶδος – forma, objektas) ir skopeo (gr. σκοπέω – stebėti, tyrinėti). Taigi, pažodžiui „Kaleidoskopas“ reiškia „gražių formų stebėjimas, tyrinėjimas“. Šis pavadinimas puikiai iliustruoja mūsų gebėjimų ugdymo programos esmę – tikslingai stebėti ir mokytis atpažinti unikalios gebėjimus ir gerąsias savybes vaikų ir jaunuolių elgesyje, padėti jiems lavinti vertingus įgūdžius ir stebėti savo pažangą.

„Kaleidoskopo“ programa gali būti įgyvendinama įvairiose neformaliojo ugdymo veiklose, pasitelkiant menines, sportines, akademines, socialines ar kitokias veiklas.



PROGRAMOJE UGDOMI GEBĖJIMAI IR VEIKLOS



– ATSAKINGUMAS



– SVEIKATINGUMAS



– KŪRYBIŠKUMAS



– BENDRADARBIAVIMAS



– BENDRAVIMAS



– SAVARANKIŠKUMAS



– PASITIKĖJIMAS



– SMALSUMAS



– SAVĖS PAŽINIMAS

Daugiau informacijos: www.lvjc.lt/gebejimu-ugdymo-programa-kaleidoskopas



Lietuvos
vaikų ir jaunimo
centras

Skanaus!

