

Sveikatai palankūs
patiekalai

Sveikuoliški saldumynai

Kviečiame pasinerti į skonių laboratoriją ir pajauti, kas šiems saldumynams suteikia ypatingą skonį? ☺ Cukrų šiame deserte keičiame į datules, o hidratuotą palmių aliejų – į tyrą kokosų aliejų! O skaidulų, kurios yra „žarnyno šluota“, suteiks įvairios sėklos ☺ Jūsų dar laukia įdomioji viktorina apie maistą! ☺

Produktai: datulių (be kauliukų, šviežių arba džiovintų ir išmirkytų vandenyje), migdolų arba (ir) lazdynų riešutų, ispaninio šalavijo (chia) sėklų, linų sėmenų, kokoso aliejaus, kakavos miltelių, žiupsnelis druskos, sezamo sėklos, kokoso drožlės. Prieš ragaujant saldumynus palaikyti 30 min palaikyti šaldytuve.



Vienoje grupėje – iki 12 žmonių. Minimalus skaičius – 8 žmonės.

Edukacijos trukmė 2 val.

Kaina 1 dalyviui (2 vnt) – 7 EUR.

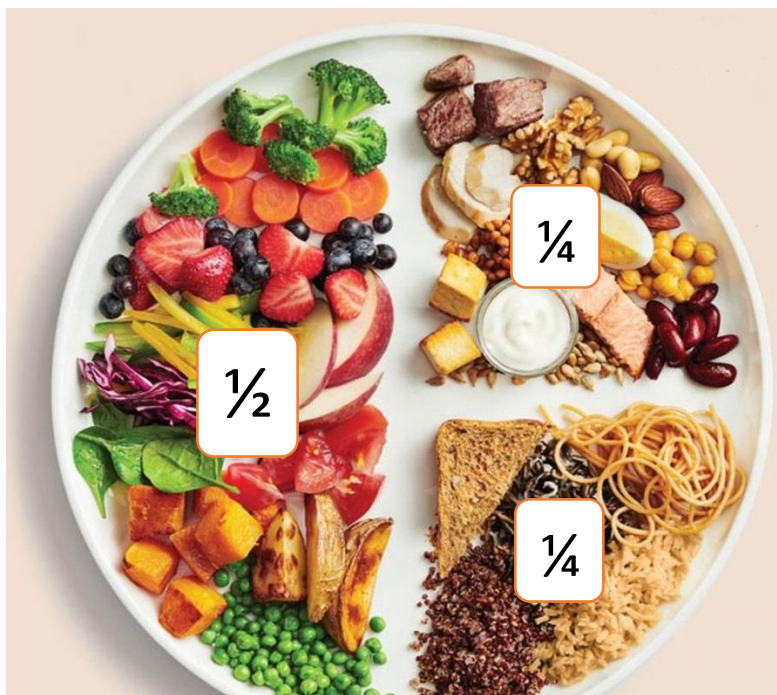
Dėl užsiėmimo ir registracijos prašome kreiptis telefonu +370 638 55928 (Eleonora).

Susikurk sveikos mitybos lėkštę

Ar žinai, kiek kasdienėje mityboje turi sudaryti vaisiai ir daržovės? Kiek - grūdiniai produktai? Kiek - baltyminis maistas? Jeigu dar neteko susipažinti su šiomis proporcijomis, kviečiame Tave susikurti sveikos mitybos lėkštę! Sveikos mitybos lėkštėje $\frac{1}{2}$ dalies užimtų augalinis maistas, $\frac{1}{4}$ - grūdiniai produktai ir $\frac{1}{4}$ - maisto produktai, kurie yra baltymų šaltinis. Pasitelkdami koliažo principą, dėliosime savo lėkštę ir sužinosime, kokie maisto produktai yra palankūs sveikatai ir kaip juos derinti!

Priemonės*: žurnalai / reklamos lankstinukai (su maisto produktais), žirkklės, sausi klijai, spalvoti pieštukai / flomasteriai.

*Paruoštas kartonines lėkštes į edukaciją atsivežame.



Vienoje grupėje – iki 12 žmonių. Minimalus skaičius – 8 žmonės.

Edukacijos trukmė 1,5 val.

Kaina 1 dalyviui – 5 EUR.

Dėl užsiėmimo ir registracijos prašome kreiptis telefonu +370 638 55928 (Eleonora).

Super - žaliojo kokteilio gamyba

Šios edukacijos metu gaminsime super - žaliąjį kokteilį, kuris suteiks jėgų prabusti į pirmąją pamoką ir energijos iki priešpiečių! Kokteilių gamyboje naudosime super slaptąjį produktą, kuris geležies ir skaidulų šaltinis! Galėsi susikurti savo skonio kokteilį, derindamas skirtingus vaisius ir daržoves 😊 Po užsiėmimo būsimė kupini žaliosios energijos!

Produktai: žalieji griekiai, kivis, avokadas, bananas, linų sėmenys (išbrinkintos), chia sėklos, obuolys, lapkotinis salieras, citrina, morka, moliūgas, burokėlis, špinatai.



Vienoje grupėje – iki 12 žmonių. Minimalus skaičius – 8 žmonės.

Edukacijos trukmė 1,5 val.

Kaina 1 dalyviui – 5 EUR.

Dėl užsiėmimo ir registracijos prašome kreiptis telefonu +370 638 55928 (Eleonora).

Sezoninè virtuvè

Žaliųjų daigų degustacija „Ragautskis“ ir salotų gamyba

*Balandžio mėn.

Balandis jau toks mėnuo, kai pradeda želti balandos ir visi kiti pirmieji žalėsiai... 😊🌱🌱🌱

Balandų šįkart nenaudosime, bet kviečiame į „Ragautskį“ – žaliųjų daigų degustaciją! 😊

Kokius daigus ragausime – iš anksto neišduosime 🤖, bet reikės pasitelkti skonio ir uoslės receptorių! Taip pat sužinosite apie daiginimo procesą namuose.

Kūrybinis salotų gaminimo procesas suteiks ne tik malonumo, bet ir žaliosios energijos! 😊

Kiekvienas galėsite užsirašyti savo individualų receptą, kokias salotas sukūrėte!



Produktai ir priemonės: žalieji daigai, paprika, sūris, iceberg salota, aliejus, sezamo ar kitos sėklos, avokadas, rašymo priemonė ir užrašų knygelė.



Vienoje grupėje – iki 12 žmonių. Minimalus skaičius – 8 žmonės.

Edukacijos trukmė 1,5 val.

Kaina 1 dalyviui – 10 EUR.

Dėl užsiėmimo ir registracijos prašome kreiptis telefonu +370 638 55928 (Eleonora)

Pikniko užkandukai „Dukai“

***Vasaros laikas**

Ar dažnai vasaros metu piknikauji gamtoje? Jeigu taip, kokių užkandžių nešiesi su savimi užkrimsti? Turbūt dažniausiai tai yra sumuštiniai... ☺ Sumuštiniai labai skanu, bet, jeigu nori išmokti ką nors įdomiau, kviečiame tave prisijungti į užkandžių tešlos krepšeliuose gamybą! ☺ Tai gali būti tiek sūrūs, tiek saldūs užkandžiai. Ir dar vienas jų privalumas – daug spalvų, kurios traukia akį ir žadina apetitą! ☺

Produktai: tešlos krepšeliai, sūriam įdarui: mišrainė (g.b. įvairi), saldžiam įdarui: grietinėlė, cukrus, uogos.



Vienoje grupėje – iki 12 žmonių. Minimalus skaičius – 8 žmonės.

Edukacijos trukmė 1,5 val.

Kaina 1 dalyviui (1 sūrus, 1 saldus užkandis) – 6 EUR.

Dėl užsiėmimo ir registracijos prašome kreiptis telefonu +370 638 55928 (Eleonora)