**Gimnastyka**

Pogoda nas nie rozpieszcza, zgodnie z przysłowiem: *kwiecień plecień, bo przeplata, trochę zimy, trochę lata.*

U nas ostatnio raczej zimno i mokro, mamy niewiele okazji, żeby poruszać się na świeżym powietrzu. Przesyłam zatem propozycję kilku prostych ćwiczeń, które można wykonywać siedząc na krzesełku. Te ćwiczenia bardzo pomogą wam prawidłowo oddychać i wzmocnić płuca.

<https://youtube.com/watch?v=JFVoJASJQYE&feature=share>

**Zajęcia kulinarne**

Poproście kogoś dorosłego o pomoc i przygotujcie pyszne racuszki z jabłkiem.



**SKŁADNIKI**

* **2 jabłka**
* **200 ml mleka (niepełna 1 szklanka)**
* **1 jajko**
* **150 g (1 szklanka) mąki pszennej**
* **1 łyżka cukru wanilinowego**
* **1 łyżeczka cukru**
* **1/2 łyżeczki sody oczyszczonej**
* **do smażenia: np. masło klarowane, olej kokosowy, inny olej roślinny**

**PRZYGOTOWANIE**

* Mąkę przesiać do miski, dodać cukier wanilinowy, cukier oraz sodę oczyszczoną, wymieszać.
* Dodać mleko i jajko i wymieszać składniki rózgą na jednolitą masę bez grudek.
* Jabłka obrać, pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne, ćwiartki przekroić wzdłuż na pół a później jeszcze na poprzeczne plasterki. Włożyć do ciasta i wymieszać.
* Wykładać po około łyżce ciasta i po 3 plasterki jabłek na 1 placka na rozgrzany tłuszcz na patelni i smażyć przez około 1,5 minuty na złoty kolor. Przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie.
* Podawać z cukrem pudrem, dżemem wiśniowym itp.