

HRNÍČKOVÉ BÁBOVIČKY

aneb jak na bábovky, když nemůžeme na pískoviště

Suroviny

6 ks vajíček

1 hrníček polohrubé mouky

1 hrníček krupicového cukru

$\frac{3}{4}$ hrníčku slunečnicového oleje

$\frac{1}{2}$ balíčku prášku do pečiva

1 balíček vanilínového cukru

3 lžice vlažné vody

1 lžice kakao

třetina balíčku krémového prášku s vanilkovou příchutí Zlatý klas

rostlinný tuk nebo máslo a hrubá mouka na vymazání báboviček či velké bábovkové formy

Postup přípravy receptu

Bábovkovou formu (nebo menší bábovičky) vymažeme tukem a vysypeme hrubou moukou. Naměříme do hrníčků (objem cca 250 ml) polohrubou mouku s práškem do pečiva, krupicový cukr s vanilínovým cukrem a olej. Oddělíme žloutky od bílků.

Z bílků vyšleháme tuhý sníh. Před šleháním přidáme do bílků špetku soli. Do sněhu zašleháváme postupně žloutky, cukr s vanilínovým cukrem, mouku s práškem do pečiva, olej a vodu. Vyšlehanou směs nalijeme do bábovkové formy nebo báboviček.

Pokud chceme vytvořit tzv. bábovkové mramorování, oddělíme cca 1 hrníček těsta, do kterého vmícháme lžící kakaa. Tuto směs střídavě nalejeme (nacákáme) po lžících do světlého těsta, které je již v bábovkové formě a jemně vše promícháme vidličkou.

Bábovku či bábovičky pečeme v předehřáté troubě na 180 °C 5 minut a poté teplotu ztlumíme na 150 °C a pečeme dalších 45 minut.

Z těsta můžeme upéct buď jednu velkou bábovku anebo 6 – 7 menších báboviček.

Co se u pečení bábovky děti můžou naučit:

Rozeznávat potraviny, jejich struktury, skupenství, původ (rodiče si můžou s dětmi o těchto skutečnostech povídat), měřit, vážit a odhadovat množství, rozklepnout vajíčko, oddělit bílek od žloutku, pracovat s tukem a moukou při přípravě bábovkové formy, pracovat s tyčovým mixérem, mramorovat bábovku ... ochutnávat 😊 (získat povědomí o syrovém a tepelně upraveném jídle).

Děti budou mít určitě radost z vyklopené bábovky (jako by si hrály na pískovišti, kam teď nemůžou) a radost z toho, že mohly péct společně s rodiči a hlavně že mohou ochutnat jídlo, které sami vyrobily.

DOBROU CHUŤ!