***Творожно – черничные карзиночки***

***«Ягодка»***

***Творог*** – это настоящий целебный продукт, который служит человеческому организму источником кальция, белка и витаминов. Творог богат на кальциевые и фосфатные соли, которые помогают укрепить нервную систему, иммунитет и сохранить здоровье костей и зубов. В твороге содержится фосфор и кальций, которые укрепляют детские кости и зубы, и концентрат молочного белка – главный материал для формирования клеток, иммунных тел и ферментов. Творог нормализует микрофлору кишечника, что особенно необходимо незрелой детской пищеварительной системой. Именно поэтому детскому растущему организму творог требуется ежедневно.

***Интересные факты про творог:***

* Достоверно не установлено, кто первым приготовил этот продукт. По всей видимости, это произошло случайным образом — при скисании молока образовалась плотная масса, которая понравилась человеку. Тогда стали готовить творог специально.
* Ранее на Руси творог именовали сыром, а блюда из него — сырными. Наиболее был популярен белый творог.
* Для более длительного хранения творога русскими крестьянами был придуман интересный метод консервирования этого продукта. Творог, который брали из-под пресса, отправляли обратно в печь. Так делали два раза, после чего творожная масса становилась абсолютно сухой.

***Предлагаем приготовить очень нежный и вкусный десерт.***

***Таким десертом с удовольствием будут лакомиться***

***и детишки, и взрослые.***

***Ингредиенты:*** 150 г – сметаны, 80 г – сахара, 200 г – творога, 150 г – черники для украшения, 200 г - печенья, ванилин, 1 –банан.

 ***Способ приготовления:***

 1.Тврог протереть до образования однородной массы.

2.Добавить сахар, ванилин и сметану, хорошо перемешать.

3.Добавить измельченное печенье и опять всё перемешать.

4.В форму для выпечки выложить полученную массу и испечь в духовке 15 минут при средней температуре.

5. Готовые карзиночки охладить и украсить ягодами черники.

**Приятного аппетита!**

****

****

****

****