**Gdzie rosną banany? – Projekt Dobrze jemy ze szkołą na widelcu.**

Tego dnia Ela i Jaś wrócili ze szkoły w nienajlepszych humorach. Mieli wielką ochotę na coś słodkiego, ale jak na złość w domu nie było ani jednego owsianego ciasteczka czy choćby zbożowego batonika. Nawet Marchwian, który uwielbiał słodycze i często chomikował je na różne okazje, nie miał ich czym poczęstować. – Może pójdziemy do sklepu i coś kupimy? – zaproponował. – Na przykład wielką paczkę cukierków. I zjemy wszystkie po drodze do domu. Co wy na to? – No coś ty! Przecież dobrze wiesz, że od takiej ilości słodyczy psują się zęby. W dodatku gdybyś ciągle jadł tyle cukru, twoje futerko straciłoby blask, a ty sam zacząłbyś wkrótce przypominać okrągłą piłkę – zażartowała Ela. Marchwian uśmiechnął się, po czym odparł: – Macie rację. To może przygotujemy jakiś owocowy deser? Znam taką stronę z ciekawymi przepisami. Na pewno znajdziemy tam coś na temat pysznych i wartościowych deserów. – Dobry pomysł – podchwycił Jaś, rozglądając się po kuchni. – Tylko że mamy nie za duży wybór… – zmartwił się. – W misce, w której mama zwykle trzyma owoce, leży tylko kilka ciemnych bananów… – Nie szkodzi. Na pewno da się z nimi coś zrobić. Przyniosę tablet i czegoś poszukamy – zaproponowała Ela. Przez kilka minut dzieci i Marchwian buszowali po sieci. W końcu trafili na przepis na shake bananowy. Na szczęście wszystkie niezbędne składniki mieli w domu. Ani się obejrzeli, a pyszny i słodki koktajl był gotowy. – No i jak? – zapytał Marchwian, gdy po deserze zostało już tylko wspomnienie. – Humory wam się poprawiły? – Zdecydowanie tak – odparła Ela – Cieszmy się, że uratowaliśmy ciemne banany przed zmarnowaniem!

**Proste ciasto bananowe do przygotowania z dziećmi:**

**Składniki:**

2 szklanki mąki (może być pełnoziarnista)

łyżeczka sody

1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

1/2 szklanki oleju

2 jajka

3 łyżki mleka

3 duże dojrzałe banany

Ekstrakt waniliowy

Dodatkowo można dodać bakalie, kawałki czekolady albo wybrane owoce

Wymieszać składniki suche w misce.

Banany rozgnieść widelcem i połączyć z mlekiem, olejem i jajkami – wymieszać.

Składniki suche połączyć ze składnikami mokrymi.

Formę do pieczenia wyłożyć papierem. Ciasto wlać do formy.

Piec około 45 min w temperaturze 190 stopni.