



## Kategoria

- Dla mieszkańca

„Zdrowe słodczyce”, to temat kolejnych warsztatów, w których wzięli udział członkowie Polskiego Związku Niewidomych Koła Terenowego w Hajnówce. Zajęcia z psychodietetyczką, panią Anią Kuczkin, która od wielu lat współpracuje z hajnowskim stowarzyszeniem odbyły się 9 maja 2023 roku. Warsztaty rozpoczęły się od analizy składu ciała wszystkich uczestników, po czym przystąpiono do przygotowywania słodkiego a zarazem zdrowego deseru. Kokosowe kulki mocy, czyli tzw „jaglane rafaello” okazały się bardzo łatwe w przygotowaniu, a do ich przyrządzenia potrzebnych było kilka składników: kasza jaglana, wiórki kokosowe, mleko kokosowe, cukier brzozy, rodzynki, olej kokosowy nierafinowany i woda. Choć kulki były małe i wyglądały niepozornie, stanowią prawdziwą bombę energetyczną.

Ponadto, podczas prozdrowotnego wykładu, pani Ania kładła duży nacisk na dostarczanie

odpowiedniej ilości wody oraz snu naszemu organizmowi, w celu lepszego jego funkcjonowania. Członkowie dowiedzieli się także o korzystnych dla zdrowia właściwościach ziół takich jak pokrzywa, wrotycz, męczennica czy mniszek lekarski.

Serdecznie dziękujemy Starostwu Powiatowemu w Hajnówce za dofinansowanie warsztatów, dzięki którym w inspirującej atmosferze doskonalimy swoje umiejętności kulinarne, odkrywamy nowe smaki, a przy tym pysznie się bawimy. Kto wie, może bogatsi już o doświadczenie, ponownie się spotkamy i wspólnie przygotujemy jeszcze raz tę smaczną, delikatną, kokosową przekąskę.

Alicja Plis

---

**Source URL:**

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/dla-mieszkanca/3777-zdrowe-slodycze-warsztaty-z-psychodietetyczka-w-hajnowskim-kole>