



BONNE SANTÉ

Przepisy dla dzieci



Muffinki jaglano-dyniowe

Składniki (2 porcje):

- 400 g obranej i upieczonej dyni
- łyżeczka cynamonu
- ½ łyżeczki imbiru mielonego
- ⅓ łyżeczki tartej gałki muszkatołowej
- 2 łyżki oleju kokosowego lub roztopionego masła
- 4 łyżki miodu
- 2 jajka
- szkl. mąki jaglanej
- ¾ szkl. mielonych migdałów
- szczypta soli
- ¾ łyżeczki sody oczyszczonej
- 50 g pokrojonych orzechów włoskich
- 50 g żurawiny (może być mrożona lub suszona)

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzej do 165°C. Formę na muffinki wyłoż papilotkami.

Do średniej miski włoż obraną, upieczoną dynię i zmiksuj na purée. Dodaj przyprawy, roztopiony tłuszcz, miód i wymieszaj na jednolitą masę.

W drugiej, małej misce roztrzep jajka (różgą lub mikserem) i dodaj je do masy dyniowej, a następnie całość wymieszaj.

W trzeciej, większej misce wymieszaj mąkę jaglaną, mielone migdały, sól, sodę, pokrojone orzechy włoskie i żurawinę. Dodaj masę dyniowo-jajeczną i wymieszaj delikatnie łyżką do połączenia się składników.

Ciasto wyłoż do formy, wstaw do piekarnika i piecz ok. 23–25 min. Wyjmij i przestudź.





Zielone placuszki z owocami

Składniki (4 porcje):

- 1 ½ średniego banana (100 g)
- 2 garście liści świeżego szpinaku baby (40 g)
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- ⅓ szkl. mleka
- ½ łyżeczki naturalnego ekstraktu z wanilii
- ½ szkl. mąki pszennej
- ½ szkl. mąki pełnoziarnistej pszennej lub orkiszowej
- 2 łyżki ksylitolu
- jajko
- płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- szczypta soli
- olej do smażenia
- syrop klonowy lub dżem do podania
- maliny, truskawki lub borówki

Przygotowanie:

Do miski włoż pokrojonego banana i szpinak. Dodaj jogurt, mleko i ekstrakt z wanilii i wszystko zmiksuj blenderem na gładką masę.

Następnie dodaj mąkę, ksylitol, jajko, sodę oczyszczoną i sól. Dokładnie wymieszaj i odstaw na ok. 15 min.

Rozgrzej niewielką ilość oleju na nieprzywierającej patelni i łyżką nakładaj porcje ciasta, formując placki wielkości ok. 4-5 cm. Smaż na średniej mocy palnika po ok. 1 min z każdej strony. Czynność powtórz z pozostałym ciastem. Zielone placuszki podawaj bezpośrednio po przygotowaniu z dżemem lub syropem klonowym oraz świeżymi owocami.

Omlet orzechowy



Składniki (3 porcje):

- 4 jajka
- 2 łyżki zmielonych orzechów włoskich
- 2 łyżki mąki orkiszowej lub pszennej
- łyżka jogurtu naturalnego
- dojrzały banan
- olej kokosowy do smażenia

Przygotowanie:

Banana rozgnieć widelcem na talerzu.

W misce roztrzep jajka. Dodaj jogurt, mąkę, zmielone orzechy i rozgniecionego banana. Wszystko dokładnie wymieszaj.

Patelnię wysmaruj olejem i dobrze rozgrzej. Smaż omlet pod przykryciem. W obróceniu omletu na drugą stronę pomocny będzie talerz. Przyłóż go do patelni i obróć ją do góry dnem tak, aby omlet znalazł się na talerzu. Następnie zsuń go ponownie na patelnię i smaż z drugiej strony.

Owsiane placki bananowe

Składniki (2 porcje):

- 70 g płatków owsianych
- dojrzały banan (ok. 100 g)
- 2 jajka
- 2 łyżeczki cukru wanilinowego (opcjonalnie)
- ¼ łyżeczki cynamonu mielonego (opcjonalnie) lub ¼ łyżeczki kardamonu mielonego (opcjonalnie)
- olej do smażenia
- dodatki: jogurt, owoce, dżem

Przygotowanie:

Płatki owsiane zmiksuj blenderem na mąkę.

Dodaj pokrojonego na kawałki banana, jajka, cukier waniliowy i cynamon, a następnie wszystko zmiksuj blenderem przez 10 s.

Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju. Nakładaj 1-2 łyżki ciasta, formując placki wielkości ok. 4 cm. Smaż na średniej mocy palnika ok. 1 min z każdej strony.

Czynność powtórz z pozostałym ciastem. Owsiane placki bananowe podawaj z ulubionymi dodatkami: jogurtem, owocami lub dżemem.

