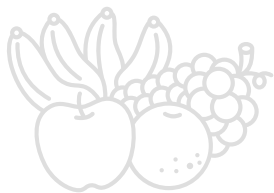




# **Zdrowe PRZEPISY dla dzieci**

**profil na Allegro:**

**FlavonoidsEnergy**



Z ogromną przyjemnością zapraszamy do zapoznania się z przepisami na zdrowe przekąski i desery z orzechami, suszonymi owocami i nasionami!

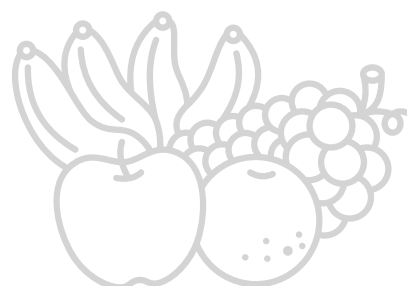
Te niewielkie, ale potężne skarby natury zapewnią Ci kondycję oraz dobre samopoczucie. Odkryj wspaniałe walory zdrowotne tych składników, bogatych w białko, zdrowe tłuszcze, błonnik i mnóstwo składników odżywczych.

Przygotuj się na niezwykłą podróż kulinarniej przygody, która pozwoli Ci w pełni wykorzystać ich smak, a także korzyści dla Twojego organizmu.

A może zainspirujemy Cię do stworzenia nowych, jeszcze lepszych smakołyków.

Ważne żeby nie spożywać gotowych, sklepowych wypieków, deserów, napojów. Spróbujemy Ci w tym pomóc.

Życzymy milej lektury.



# Spis treści

- 02 Wstęp
- 03 Spis treści
- 04 Lody banan z mango
- 05 Sałatka owocowa z prażonym słonecznikiem
- 06 Obiad dla niejadka z musem borówkowym
- 07 Lody z matcha
- 08 Jaśminowe ciasteczka z nutą pomarańczy
- 09 Marchewkowe praliny
- 10 Orzechowe kulki energetyczne
- 11 Bakaliowe muffinki
- 12 Praliny z bananem i Tahini
- 13 Migdałowe pralinki
- 14 Sangria z herbaty
- 15 Syrop z aronii na odporność
- 16 Napój jagodowy

# Lody banan z mango

## Składniki

- 2 banany
- 1 mango
- listki mięty do ozdoby
- zmielone orzechy

## Wykonanie

Pokrój banany i mango na mniejsze kawałki. Zamroź.

Zmiksuj składniki do uzyskania kremowej masy.

Podawaj w pucharkach przyozdobione listkami mięty lub innymi dodatkami, na przykład wiórkami ze zmielonych orzechów.

Deser jest dietetyczny i pyszny, nie zawiera tłustej śmietany, która powszechnie jest dodawana do lodów.



# Sałatka owocowa z prażonym słonecznikiem

## Składniki

- 1 banan
- 1 kiwi
- 1 pomarańcza
- 1 szklanka winogron (bez pestek)
- 1/2 szklanki borówek
- 1/2 szklanki malin
- 1/2 szklanki jeżyn
- 1/4 szklanki soku z pomarańczy (najlepiej świeżo wyciśniętego)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego (opcjonalnie)
- garść ziaren słonecznika

## Wykonanie

W dużej misce wymieszaj pokrojone owoce (banan, kiwi, pomarańcza, winogrono). Dodaj pozostałe owoce. Wszystkie pokrojone owoce wrzuć do dużej miski.

Wymieszaj sok z pomarańczy z jogurtem. Przygotowanym sosem polej sałatkę.

Posyp sałatkę prażonymi ziarnami słonecznika (podsmaż suszone ziarna na suchej patelni do momentu uzyskania złotego koloru).



# Obiad dla niejadka z musem borówkowym

## Składniki

- makaron grubszy (nitki się nie sprawdzają)
- 250g borówki (może być więcej)
- 2 brzoskwinie lub morele
- 2 łyżki cukru
- kostka twarogu 200g
- miód opcjonalnie

## Wykonanie

Ugotuj makaron.

Zmiksuj borówkę z brzoskwiniami na gładką masę. Wlej powstały mus do garnka, dodaj cukier i zagotuj. Podgrzewaj przez kilka minut.

Jeśli mus jest mało słodki, można dodać troszkę miodu.

Nałóż na talerze porcję makaronu, pokrusz twaróg i polej musem.

Danie jest wyśmienite.

Smacznego



# Lody z matcha

## Składniki

- 2 banany
- 2 gruszki
- 1 mango
- kilka łyżek mleka kokosowego
- 1 płaska łyżeczka herbaty matcha
- 1 łyżka miodu
- Dodatki według uznania (rodzynki, orzechy, morwa)

## Wykonanie

Owoce kroimy na części i zamrażamy. Łączymy składniki mikserem na bardzo gładką masę. Na końcu mieszamy z dodatkami na wolnych obrotach.



# Jaśminowe ciasteczka z nutą pomarańczy

## Składniki

- 0,5 szkl. mąki kuurydzianej
- 1,5 szkl. mąki pszennej
- 2 łyżki rozdrobnionej / sproszkowanej herbaty jaśminowej
- 0,5 szkl. suszonej morwy
- 2 łyżki sezamu
- 2 łyżki domowej konfitury z pomarańczy (lub trochę skórki pomarańczowej)
- 1 żółtko
- 1/4 szkl. cukru trzcinowego
- 220 g masła
- szczypta soli

## Wykonanie

Łączymy składniki mikserem. Formujemy kulę. Schładzamy.

Formujemy wałek i tnjemy na 0,5 cm. kawałki.

Pieczemy 14-16 min. w temp. 180°C bez termoobiegu. Ale lepiej pilnować.



# Marchewkowe praliny

## Składniki

- 5 sporych marchewek
- 10 dag namoczonych wcześniej daktyli
- 10 dag zmielonych orzechów włoskich
- 1 łyżka cynamonu (Za dużo? Można mniej)
- 1/2 łyżeczki startego imbiru (można pominąć)
- 1 łyżka miodu
- suszona morwa (dodajemy tyle, żeby masa się trzymała)
- wiórki do obtoczenia

## Wykonanie

Miksuj wszystkie składniki, oprócz wiórków kokosowych, aby masa się kleiła. Można dodać więcej morwy lub odrobinę wody.

Formuj kuleczki i obtaczaj je w wiórkach kokosowych.



# Orzechowe kulki energetyczne

## Składniki

- 1 szklanka wcześniej namoczonych daktyli
- 1 szklanka zmielonych orzechów włoskich
- 1/2 szklanki rodzynek
- 2 łyżki kakao
- pasta Tahini (opcjonalnie)

## Wykonanie

Wszystkie składniki umieść w mikserze i blenduj, aż powstanie jednolita masa. Jeśli będzie mało klejąca, dodaj pasty Tahini lub/i wody. Formuj małe kuleczki z masy. Przechowuj w lodówce przez kilka godzin przed podaniem.



# Bakaliowe muffinki

## Składniki

- 1 i 1/2 szklanki mąki
- 1/2 szklanki cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
- 1/4 szklanki oleju roślinnego
- 1 jajko
- 1/2 łyżeczki wanilii (sproszkowanej)
- 1/2 szklanki bakalii (np. żurawina, jagoda kamczacka, rodzyнки, suszone śliwki, morwa)

## Wykonanie

W jednej misce wymieszaj suche składniki: mąkę, cukier, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i sól.

W drugiej misce połącz jogurt, olej, jajko, ekstrakt waniliowy.

Dodaj mokre składniki do suchych. Delikatnie wymieszaj.

Na koniec dodaj bakalie i jeszcze raz wymieszaj.

Przełóż ciasto do foremek na muffinki. Piecz w temperaturze 180°C przez około 15-20 minut.



# Praliny z bananem i Tahini

## Składniki

- 1 duży dojrzały banan
- 2 łyżki tahini
- 1/2 szkl. wiórków kokosowych
- 3/4 szkl. mieszanki orzechów ( np. migdały, orzechy brazylijskie, orzechy laskowe , czy nerkowce)
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka kakako
- po 1/4 łyżeczki cynamonu, wanilii
- sezam, wiórki kokosowe/ kakako – do obtoczenia

## Wykonanie

Orzechy zmiksuj, dodaj banana, tahini, miód, wiórki kokosowe , cynamon, wanilię, kakao i wymieszaj.

Masa powinna być dość gęsta, ale wszystko zależy od wielkości banana. Gdy masa wydaje się za rzadka można dodać więcej wiórków, orzechów lub mąki migdałowej.

Formuj kulki ulubionej wielkości.

Obtaczaj w ulubionych dodatkach - sezamie, wiórkach kokosowych, kakao.

Kulki zjedz od razu z rodziną lub przechowuj w lodówce.



# Migdałowe pralinki

## Składniki

- 1 szklanka mąki migdałowej lub mielonych migdałów bez skórek
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżeczka pasty Tahini lub oliwy
- można dodać odrobinę alkoholu, ale to już nie będzie fit
- mak lub wiórki kokosowe do obtoczenia

## Wykonanie

Do miski wsyp mąkę migdałową, dodaj miód oraz pastę /olej, ewentualnie troszkę alkoholu i wymieszaj, ugnieć i uformuj kuleczki.

Obtocz w wiórkach lub maku.



# Sangria z herbaty

## Składniki

- 1 litr naparu Rooibos
- 1 grejpfrut
- 1/2 ananasa
- 2 brzoskwinie
- sok z cytryny
- 2 kwiaty suszonego hibiskusa
- miód do smaku

## Wykonanie

Pokrój owoce na kawałki, wrzuć do dzbanka z Rooibos.

Dodaj sok z cytryny i miód do smaku.

Wstaw do lodówki do schłodzenia. Nie musi być bardzo zimne. Chodzi o to, aby smaki się przegryzły, a owoce nie sfermentowały w upalny dzień.

🔊 Rooibos to idealny naturalny napój dla dzieci - nie zawiera teiny i działa uspokajająco. Dodatkowo zawiera witaminy i minerały>



# Syrop z aronii na odporność

## Składniki

- 10 dag suszonej aronii
- 600 ml wody
- 2 łyżki miodu (można więcej)

## Wykonanie

Zalej aronię wrzątkiem i dalej gotuj na małym ogniu przez 10 min. Odstaw do przestudzenia.

Przecedź i wyciśnij dokładnie sok z owoców.

Dodaj miód, wymieszaj.

Pij 3 razy dziennie po 3 łyżki.

Przechowuj w chłodnym miejscu.



# Napój jagodowy

## Składniki

- 3 łyżki suszonej jagody kamczackiej
- 2 łyżki suszonej aronii
- 1 łyżeczka suszonego hibiskusa
- plaster imbiru
- 1 łyżka miodu (można mniej lub więcej)
- Sok z połowy cytryny
- 500 ml wody

## Wykonanie

Zalej suszoną jagodę kamczacką, suszoną aronię, hibiskusa i imbir wrzątkiem.

Pozwól napojowi parzyć się przez co najmniej 15 minut aby wyciągnąć smak i aromat z owoców i dodatków.

Po przestudzeniu dodaj miód i sok z cytryny.

Ten napój jest pełen bezcennych składników, dzięki zawartości jagody kamczackiej, aronii, hibiskusa, miodu, imbiru i cytryny. Delektuj się nim w gorące, letnie dni, jako zdrową i pyszną alternatywą dla innych napojów.

