

ZDROWE SŁODKOŚCI DLA MAŁYCH ŁASUCHÓW cz.1

Deser jogurtowo-owsiany z owocami sezonowymi

6-8 porcji

25 dkg płatków owsianych górskich

ewentualnie 5 dkg słonecznika,

1 duży jogurt naturalny

miód lub cukier trzcinowy

dodatki do wyboru:

rodzynki lub żurawina

ok. 0,5 kg świeże lub mrożone owoce, np. jagody, maliny, wiśnie, truskawki

owoce pieczone

cynamon, kakao

Płatki owsiane wsypać do małego garnka przepłukać w letniej wodzie, usuwając pozostałe łuski. Zalać wodą, tak aby przykryła płatki. Dodać słonecznik/ rodzynki i gotować kilka minut na małym ogniu, aż płatki będą miękkie ale nie rozgotowane. Po ugotowaniu mają mieć konsystencję papkowatą. Do lekko przestudzonych płatków dodać jogurt naturalny i miód. Przekładać warstwami do pucharków, raz płatki, raz owoce, schłodzić.

Salatka owocowa

2-3 porcje

50 – 60 dkg owoców mieszanych

½ cytryny

1 łyżka miodu

1 garść płatków owsianych górskich lub orkiszowych, żytnich

Owoce umyć, te większe pokroić w kostkę 1 x 1cm i ewentualnie skropić cytryną. Płatki owsiane uprażyć na patelni i posypać nimi sałatkę, połączyć po wierzchu miodem lub sosem do sałatek owocowych, nie mieszać.

Pieczone nektarynki/ brzoskwinie

4 porcje

1 łyżeczka miodu

70 dkg. nektarynek lub brzoskwiń – niezbyt dojrzałych

szczypta cukru waniliowego

masło do nasmarowania naczynia żaroodpornego

Owoce umyć, obrać, pokroić w ósemki, każdą ósemkę obrać cienko ze skórki. Naczynie żaroodporne nasmarować cienko masłem i wrzucić owoce, połączyć miodem i posypać cukrem waniliowym. Piekarnik rozgrzać do 150 stopni, wstawić owoce i zwiększyć temperaturę do 200 stopni. W czasie pieczenia mieszać delikatnie owoce 2-3 razy, aby się nie przypaliły, jeśli są mało soczyste można podlać trochę wody. Piec do momentu aż będą lekko twarde. Podawać na ciepło lub zimno, można posypać musli lub posiekаныmi orzechami.

Opracowanie (prawa autorskie) dietetyk mgr inż. Kinga Karalus

tel. 512 487 208 e-provitae@wp.pl

Czekoladowe trufle z płatków owsianych

porcja na 50 szt.

2 szk. wody

5 dkg masła śmietankowego

7 dkg. cukru trzcinowego

25 dkg płatków owsianych górskich lub żytnich , orkiszowych

5-15 dkg otrąb lub wiórków kokosowych do zagęszczenia masy

5-10 dkg suszonych drobno pokrojonych owoców (np: rodzynki, daktyle, żurawina)

2 łyżki kakao naturalnego

sok z cytryny do smaku

5 dkg posypki do obtoczenia trufli z jednego lub dowolnej mieszanki składników, mogą być wiórki kokosowe, prażone siemę lniane, sezam, drobno posiekane pestki słonecznika, dyni, płatki migdałowe, drobno posiekane lub starte migdały, orzechy, dodatkowo taką posypkę można lekko zrumienić na suchej patelni

Do garnka wlewamy wodę, dodajemy masło i cukier, powoli doprowadzamy do wrzenia, i wsypujemy płatki. Cały czas mieszając, delikatnie gotujemy przez 5 min, przykrywamy i odstawimy do całkowitego ostygnięcia tak, aby w tym czasie płatki namiękły. Po ostygnięciu dodajemy otręby lub wiórki kokosowe, suszone owoce i kakao, sok z cytryny. *Do masy można dodać też siekane orzechy, pokruszone ciastka lub posiekaną czekoladę gorzką albo mleczną.* Mieszymy płatki ręką, mieszanka ma mieć konsystencję bardzo gęstej papki. Z masy formujemy kulki, będzie to łatwiejsze, jeśli przygotujemy miskę z wodą i co kilka kulek będziemy obmywać i zwilżać dłonie. Jeszcze wilgotne kulki obtaczamy w posypce, jeśli zbyt przeschną posypka nie będzie się przyklejać. Gotowe trufle przykrywamy folią i wstawiamy na min 2-3 godz. do lodówki, najlepiej przechowywać je właśnie w lodówce.

Ciasteczka owsiane

20 dkg masła śmietankowego

15 dkg mąki pszennej

10 dkg cukru najlepiej trzcinowego

3 jajka

1,5 łyżeczki proszku do pieczenia

0,5 kg płatków owsianych górskich

30 dkg ziaren (siemę lniane, pestki dyni, słonecznik)

mieszanki orzechów i nasion według uznania (orzechy laskowe, włoskie, migdały, wiórki kokosowe,

10 dkg rodzynek (jeśli są duże, to pokroić na pół) lub innych suszonych owoców

szczypta soli

150 ml wody

przyprawę korzenne ilość i rodzaj według uznania: cynamon, kardanom, imbir, przypraw piernikowa

Do dużej miski wbijamy jajka, dodajemy cukier, masło, mąkę i proszek do pieczenia i rozcieramy ręką do uzyskania gładkiej, gęstej masy, po czym dodajemy resztę składników i dokładnie wygniatamy. Odstawiamy na 20 min. Formujemy małe płaskie ciasteczka (masa będzie się rozsypywać i kleić dlatego co jakiś czas należy wypłukać dłonie wodzie i formować je na wilgotno. Układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec kilkanaście minut w 200 stopniach. Ciastka dobrze się przechowują przez nawet 2-3 tygodnie.