

Zdravé recepty pro malé děti – Beseda – Domeček, 9.12.2015

Domácí rýžové mléko

100g suché rýže na pár hodin namočte. Rýži pak případně dolijte trochou vody a krátce povařte. V tuto chvíli můžete případně přidat pár datlí, které mléko příjemně a přirozeně osladí.

V mixéru dořeďte studenou vhodnou vodou a rozmixujte. Přeced'te přes sítko. Přidejte pár kapek oleje lisovaného za studena a pokud jste nedávali datle, tak lehce doslad'te obilným sirupem.

Obecně u rostlinných mlék platí pravidlo – 100g suroviny na 1 litr vody. Mléko vydrží v lednici cca 3 dny, je lepší sladit ho až před konzumací, má pak menší tendence se kazit.

Obilný dezert jako zdravá svačinka

Jáhly nebo pohanku uvařte ve vodě nebo mléce v poměru 1:3 dle návodu. Doporučuji vařit jen 5 minut a pak nechat v teple dojít. Rozmixujte do hladka tyčovým mixérem na kaši a přidejte zakysanou smetanu. Oslad'te dle chuti a dle věku dítěte. Kdyby byl dezert moc hutný, dořeďte. Naservírujte do malých mističek, ozdobte ovocem a nechte vychladnout.

Citronové sušenky

125 g změkklého másla , 125g třtinového cukru , 250g hladké mouky (nebo 125g hladké a 125g špaldové celozrnné) , 2 žloutky, 2 lžice nastrouhané BIO citronové kůry (lze sušenou), 1 lžička citronové šťávy

V míse utřete máslo s cukrem, vmíchejte citronovou kůru, šťávu, žloutky a mouku. Vypracujte hladké těsto a vytvarujte z něj bochánky. Těsto rozválejte na plát o tloušťce 1 cm (nebo méně). Vykrájejte tvary, rozložte je na plech vyložený pečicím papírem a pečte na 180° (horkovzdušná 165°) asi 15 minut, dokud nezačnou lehce hnědnout.

Domácí pudink (4 porce)

500 ml mléka (typ dle věku dítěte) , 40 g kukuřičného škrob,

2-3 lžice obilného sirupu (nebo jiné sladidlo), 1 žloutek

Většinu mléka si ohřejte v kastrůlku. Část studeného mléka si dejte stranou a rozmíchejte v něm cukr, škrob a žloutek. Když se mléko bude blížit varu, přilijte k němu směs se škrobem a za stálého míchání vařte do zhoustnutí. Jakmile je pudink hustý, odstavte ho, není zapotřebí ho dlouho převařovat.

Rýžový pudink jinak (dle Dr. Fořta, vhodné od 8. měsíce)

Budete potřebovat vařenou lepivou rýži, dušená oloupaná jablka, na másle upečený banán, obilný sirup, čerstvé máslo

Smíchejte uvedené ingredience ve stejném váhovém poměru a rozmixujte. Doslad'te např. Rýžovým sirupem, ke konci přidejte pár kapek panenského olivového oleje.

Mandlové mléko

Budete potřebovat 5dcl vody, 100g neloupaných předem namočených mandlí (min. 5 hodin)

Namočené mandle slijte a vložte do vlažné vody, kterou jste nalily do mixéru. Mixujte dokonale, asi 2 minuty. Přefiltrujte přes husté plastové sítko. Podávejte. Vhodné od 18 měsíců, předem otestovat po lžičkách

Ovocné tvarohové knedlíky (Od 1 roku, asi 12 knedlíků)

2 žloutky (lze i s 1 celým vejcem), 80 g másla, 2 lžičce cukru (dala jsem přírodní, můžete i vynechat ...), 250 g měkkého tvarohu (dala jsem klasický v kostce), 200 g polohrubé mouky (můžete i půl napůl s jinou moukou, třeba celozrnnou), špetku soli, asi 250 g ovoce.

Z uvedených ingrediencí vypracujte těsto. Nechte ho chvíli odležet v lednici a pak utvořte váleček, který rozdělíte na 12 kousků. Z každého kousku utvořte placku, do které zabalte kus ovoce a vytvarujte knedlík. Vařte v mírně osolené vodě 5-7 minut.

Špenátová polévka s polentou (od 6 měsíců)

2 větší hrsti špenátových listů, 1 lžičce polenty (expres - je hotová do 1 minuty), 1 uvařený žloutek, vodu nebo vývar dle potřeby, Pár kapek oleje lisovaného za studena

Špenátové listy zalijte horkou vodou jen tak akorát, aby byly ponořené. Povařte pár minut a zasypte asi lžičí instantní polenty (kukuřičná krupice) Povařte pár minut do zhoustnutí. Rozmixujte do hladka.

Nakonec do polévky vmíchejte utřený dostatečně uvařený žloutek a obohaťte pár kapkami oleje lisovaného za studena.

Krémová kvěťáková polévka s jáhlovými vločkami (Od 8 měsíců)

2 porce- 3-4 růžičky kvěťáku, asi 3 lžičce jáhlových vloček, 1 žloutek, zeleninový vývar (nebo voda)

Růžičky kvěťáku zalijte domácím zeleninovým vývarem tak, aby byl ponořený. Vody dejte raději méně, doředit na konci můžete vždy...Přiveďte k varu a zasypte 3 lžičkami jáhlových vloček. Povařte do změknutí kvěťáku, max. 10 minut. Přidejte žloutek, rozmixujte do hladka a ještě provařte.

Bramborová kaše s pohankou

Do základní horké bramborové kaše přidejte na jemno nastrohanou krátce napařenou mrkev, drobně nakrájenou zelenou petrželku a pár lžic vařené pohanky. Podobným způsobem můžete vytvářet tzv. nastavované kaše, kdy kombinujete brambor + obilovinu nebo brambor+luštěninu. Např. bramborová kaše smíchaná s dobře uvařenou červenou čočkou.

Domácí pribináček

Budete potřebovat 1 vaničku tvarohu, 1 kelímek smetany ke šlehání (31%), 2 BIO vanilkové cukry (nebo lžičku přírodního vanilkového extraktu a dle chuti např.obilný sirup, med)

Smetanu můžete předem ušlehat, ale nemusíte. Vymíchejte ji šlehačem do hladka spolu s tvarohem a doslaďte dle chuti a věku dítěte. Tradiční chuti docílíte přidáním domácího vanilkového nebo bio vanilkového cukru, můžete přidat trochu přírodní vanilky a osladit obilným sirupem nebo medem.

Jednoduchá brokolicová pomazánka

Pro malé děti můžete zcela jednoduše zajímavou a zdravou pomazánku vyrobit tak, že uvaříte růžičky brokolice (nejlépe nad párou do měkka), ty pak důkladně rozmačkáte a smícháte s čerstvým sýrem typu gervais nebo Lučina.

Tvarohové tyčinky

Vypracujte těsto ze 125g másla, 125g hladké mouky (může být i částečně celozrnná) a 125g tvarohu. Těsto nechte vychladnout v lednici. Pak jej rozválejte na plát max 0,5cm tlustý a vykrajujte tvary nebo tyčinky. Potřete rozšlehaným vejcem a ozdobte kmínem, paprikou, semínky, sýrem atd. Pečte na 190 stupňů do zezlátnutí, asi 20 min. Tyto tyčinky jsou dobré k zakousnutí např. Ke krémové zeleninové polévce.

V případě dotazů se na mě můžete obrátit, další recepty najdete na webu

www.varilamysicka.cz

Ing. Kamila Metzová, zdravý životní styl v praxi, mail: kamila@varilamysicka.cz