КУЛІНАРНИЙ КОМПАС

Смачні рецепти для всієї родини

40 швидких сніданків для дітей



15 хвилин

Легкі рецепти

Для дітей 2–7 років

Корисно та смачно

На кожен день ♡

Вівсяні зайчики з банановими вушками

Готується за 15 хвилин

Корисні, ніжні і дуже смачно! Ідеальний сніданок для дітей!



М'які вівсяні оладки у вигляді зайчиків з банановими вушками — це смачний, корисний і веселий сніданок, який діти їдять із задоволенням. Готуються всього за 15 хвилин із простих інгредієнтів!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
4–6 шт.	Легко	5 хв	10 хв

Інгредієнти

- Вівсяні пластівці (дрібні) — 100 г
- Молоко або йогурт — 100 мл
- Яйце — 1 шт.
- Банан — 1 шт. (стиглий)
- Твердий сир — 30–50 г (за бажанням)
- Морква (дрібна) — 2–3 кружечки (для щічок)
- Чорниця — 6–8 шт. (для очей і носиків)
- Олія — для смаження

Можна додати яблуко, корицю або подрібнені горіхи!



Приготування

1. Вівсяні пластівці подрібніть у блендері до дрібної крихти (або використайте дрібні пластівці).
2. У мисці з'єднайте вівсянку, молоко, яйце, розім'ятий банан і щіпку солі. Добре перемішайте. За бажанням додайте тертий сир.
3. Залиште масу на 5 хвилин, щоб вівсянка набухла.
4. Розігрійте сковороду з невеликою кількістю олії. Викладіть тісто невеликими круглими оладками (це будуть мордочки).
5. Смажте на середньому вогні по 2–3 хвилини з кожного боку до золотистого кольору.
6. Прикрасьте: зробіть вушка з половинок банана, очі та носик з чорниці, щічки з моркви, а вусики з тонких смужок сиру або банана.

Порада

Для більш насиченого смаку можна додати трохи кориці або ванілі. Оладки можна готувати і без сиру — вони все одно будуть ніжними та смачними!

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей

На кожен день ♡

«Драконячі острівці»

зелені мініпанкейки із сирним вулканом

Готується за 15 хвилин ♡



Яскраво, смачно і корисно! Ідеальний сніданок для дітей!

Ці пухкі зелені мініпанкейки ховають усередині ніжну сирну начинку, яка під час розрізання витікає, як справжній вулкан! Веселий, апетитний і корисний сніданок, який діти їдять із задоволенням.

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
3–4	Легко	5 хв	10 хв

Інгредієнти

Для панкейків:

- Кабачок (молодий) — 1 шт. (приблизно 250 г)
- Яйце — 1 шт.
- Вівсяні пластівці (дрібні) — 3 ст. л.
- Борошно (за потреби) — 1–2 ст. л.
- Сир твердий або пармезан — 30 г
- Зелень (кріп, петрушка) — 2 ст. л.
- Сіль — дрібка
- Перець — за смаком
- Олія — для смаження

Для сирної начинки:

- Кисломолочний сир — 150 г
- Твердий сир — 50 г
- Сметана або йогурт — 1 ст. л.
- Зелень — 1 ст. л.
- Сіль — дрібка



Приготування

1. Кабачок натріть на дрібній тертці та злегка віджміть зайву рідину.
2. Додайте яйце, вівсяні пластівці, натертий сир, зелень, сіль і перець. Перемішайте. Якщо маса рідка — додайте трохи борошна.
3. Для начинки змішайте кисломолочний сир, натертий твердий сир, сметану та зелень. За бажанням додайте дрібку часнику.
4. Розігрійте сковороду з невеликою кількістю олії. Викладайте тісто невеликими порціями (по 1 ст. л.), сформуйте мініпанкейки.
5. На кожен панкейк покладіть трохи сирної начинки і накрийте ще однією ложкою тіста. Акуратно сформуйте круглі «острівці».
6. Смажте на середньому вогні по 2–3 хвилини з кожного боку до золотистої скоринки.
7. Прикрасьте: зробіть «шипи» з моркви, «оченята» з сиру та оливок. Подавайте теплими!

Порада

Замість кабачка можна використати шпинат або броколі — панкейки будуть ще яскравішими та кориснішими!

Смачного! ♡

Корисні сніданки для щасливих дітей ♡

На кожен день

Яблучні міні-панкейки з корицею

Ніжні, ароматні, без цукру — ідеальний сніданок для дітей!



Готується за 15 хвилин

Повітряні міні-панкейки з тертим яблуком і корицею — смачний і корисний сніданок, який готується за лічені хвилини. Вони м'які всередині, з легкою карамельною ноткою і дуже подобаються дітям!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
2–3	Легко	5 хв	10 хв

Інгредієнти

- Яблуко — 1 велике (150–180 г)
- Яйце — 1 шт.
- Банан — 1 шт. (стиглий)
- Борошно вівсяне — 80 г (або пшеничне)
- Молоко — 50 мл
- Розпушувач — 1/2 ч. л.
- Кориця — 1/2 ч. л.
- Дрібка солі
- Олія для смаження — 1 ч. л.

Можна додати ваніль або дрібно нарізані горіхи!



Приготування

1. Яблуко очистіть від шкірки та натріть на дрібній тертці. Якщо воно дуже соковите, злегка відтисніть зайвий сік.
2. У глибокій мисці розімніть банан виделкою. Додайте яйце, молоко, корицю та дрібку солі. Добре перемішайте.
3. Всипте вівсяне борошно і розпушувач. Додайте натерте яблуко. Перемішайте до однорідної густої, але ніжної консистенції.
4. Розігрійте сковороду з невеликою кількістю олії. Викладайте тісто невеликими порціями (по 1–1,5 ст. л.).
5. Смажте на середньому вогні по 2–3 хвилини з кожного боку до золотистого кольору.
6. Подавайте теплими з улюбленими додатками: бананом, ягодами, йогуртом або медом.

Порада

Щоб панкейки були ще ніжнішими, можна додати 1–2 ст. л. йогурту або замінити частину борошна на мелені вівсяні пластівці.

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей

На кожен день ♡

Сирні ледачі вареники з ягодами ♡



Готується за 15 хвилин ♡

Ніжні, повітряні, солодкі й корисні — улюблений сніданок для дітей! ♡

Ці сирні вареники готуються всього за 15 хвилин, не потребують складних інгредієнтів і завжди виходять ніжними. Їх можна подати з ягодами, фруктами, йогуртом або медом — діти їдять із задоволенням!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
3–4	Легко	5 хв	10 хв

Інгредієнти

- Кисломолочний сир — 300 г (5–9%)
- Яйце — 1 шт.
- Борошно — 3–4 ст. л. (залежить від вологості сиру)
- Цукор або мед — 1–2 ст. л. (за смаком)
- Ванільний цукор — 1 ч. л.
- Дрібка солі

Для подачі:

- Свіжі ягоди (полуниця, чорниця, малина) — 100 г
- Йогурт або сметана — 3–4 ст. л.
- Горіхи, насіння або тертий шоколад — за бажанням

Можна додати банан, яблуко або корицю! ♡



Приготування

1. У глибокій мисці з'єднайте сир, яйце, цукор (або мед), ванільний цукор і дрібку солі. Добре перемішайте виделкою або блендером до однорідної маси.
2. Додайте борошно поступово, щоб тісто було м'яким, але не липким. Сформуйте з маси ковбаску діаметром приблизно 2 см.
3. Наріжте ковбаску на невеликі шматочки (2–3 см). За бажанням можна зробити легкі борозенки виделкою — так вареники краще тримають форму і виглядають апетитніше.
4. У каструлі закип'ятіть воду, додайте дрібку солі. Викладіть вареники і варіть 2–3 хвилини після того, як вони спливуть на поверхню.
5. За бажанням можна злегка обсмажити вареники на вершковому маслі до золотистої скоринки (2–3 хвилини).
6. Подавайте з йогуртом, свіжими ягодами, фруктами, медом і горіхами. ♡

Порада

Щоб вареники були ще ніжнішими, використовуйте домашній сир або перетріть його через сито. Для яскравого смаку можна додати в тісто трохи тертої яблучної цедри або кориці.

Смачного! ♡

Корисні сніданки для щасливих дітей ♡

На кожен день ♡

Міні-панкейки з бананом і йогуртовим кремом

Готується за 15 хвилин



М'які, повітряні, солодкі без цукру — ідеальний сніданок для дітей!

Ці міні-панкейки готуються всього за 15 хвилин, виходять ніжними та ароматними. Без доданого цукру, з натуральною солодкістю банана і корисним йогуртовим кремом. Діти їх обожнюють!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
3–4	Легко	5 хв	10 хв

Інгредієнти

- Банан (стиглий) — 1 шт. (120 г)
- Яйця — 2 шт.
- Борошно (вівсяне або пшеничне) — 80 г (близько 4 ст. л.)
- Молоко — 50 мл
- Розпушувач — 1/2 ч. л.
- Ванільний екстракт — 1/2 ч. л. (за бажанням)
- Дрібка солі
- Олія — для смаження

Для крему:

- Грецький йогурт або сметана — 150 г
- Мед або пюре з банана — 1–2 ч. л. (за смаком)
- Ягоди та фрукти — для подачі (полуниця, лохина, малина, ківі)
- Горіхи, насіння — за бажанням

Можна додати яблуко, грушу, корицю або терту моркву!



Приготування

1. Банан розімніть виделкою до пюре. Додайте яйця, молоко, ванільний екстракт і добре перемішайте.
2. Всипте борошно, розпушувач і дрібку солі. Перемішайте до однорідного тіста. За бажанням можна додати трохи кориці.
3. Розігрійте сковороду з невеликою кількістю олії. Викладайте тісто невеликими порціями (діаметром 6–7 см) і смажте по 1–2 хвилини з кожного боку до золотистого кольору.
4. Для крему змішайте йогурт із медом або бананове пюре. Крем має бути ніжним і не надто рідким.
5. Остиглі панкейки змастіть кремом, додайте нарізані фрукти та з'єднайте по два, як маленькі сендвічі.
6. Прикрасьте ягодами, горіхами або насінням і подавайте одразу!

Порада

Щоб панкейки були ще ніжнішими, можна замінити частину борошна на вівсяне або додати трохи йогурту в тісто. Фрукти можна змінювати залежно від сезону та вподобань дитини!

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей

На кожен день ♡

Золота кашка з гарбузовим кремом

Готується за 15 хвилин ♡



Ніжна, ароматна і дуже корисна! Ідеальний сніданок для дітей!

Золота кашка з гарбузовим кремом — це смачний, поживний і яскравий сніданок, який діти їдять із задоволенням. Ніжна вівсянка, солодкий гарбузовий крем, аромат кориці та улюблені добавки створюють ідеальне поєднання смаку, користі та настрою!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
2–3	Легко	5 хв	10 хв

Інгредієнти

- Вівсяні пластівці — 100 г
- Молоко або вода — 300 мл
- Гарбуз — 200 г (очищений)
- Банан — 1 шт.
- Кориця — 1/2 ч. л.
- Мед або кленовий сироп — за бажанням (для дітей від 1 року)
- Вершковий сир або натуральний йогурт — 2 ст. л. (для крему)
- Дрібка солі

Можна додати горіхи, насіння, ягоди або шматочки фруктів! ♡



Приготування

1. Гарбуз наріжте кубиками і відваріть або приготуйте на парі 8–10 хвилин, до м'якості.
2. Збийте гарбуз блендером разом із йогуртом (або вершковим сиром) і за бажанням додайте трохи меду і кориці. Вийде ніжний гарбузовий крем.
3. У каструлі доведіть до кипіння молоко (або воду), додайте дрібку солі. Всипте вівсяні пластівці й варіть 5–7 хвилин, періодично помішуючи.
4. Розлийте кашу по тарілках, зверху викладіть гарбузовий крем.
5. Прикрасьте бананом, ягодами, насінням або горіхами. Можна зробити веселу мордочку, як на фото!

Порада

Для ще більшої користі можна додати дрібне насіння чіа, льону або кунжуту. Також замість вівсянки підійде пшоно, рисова або гречана каша.

Смачного! ♡

Корисні сніданки для щасливих дітей ♡

На кожен день ♡

Рисовий крем із грушею та сиром

Готується за 15 хвилин

Ніжний, ароматний і дуже корисний ідеальний сніданок для дітей!



Рисовий крем із грушею та сиром — це ніжний, солодкий і корисний сніданок, який діти їдять із задоволенням. Поєднання ароматної груші, вершкового сиру та м'якого рису створює кремову текстуру, приємний смак і заряд енергії на весь ранок!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
2–3	Легко	5 хв	10 хв

Інгредієнти

- Рис — 80 г (круглозернистий)
- Молоко — 300 мл (або вода + молоко 1:1)
- Груша — 1–2 шт. (стиглі)
- Творог — 100 г (м'який)
- Вершковий сир — 50 г
- Мед або кленовий сироп — 1–2 ч. л. (за віком дитини)
- Кориця — 1/2 ч. л.
- Ванільний екстракт — кілька крапель
- Горіхи або насіння — для подачі (за бажанням)

Можна додати банан, яблуко, родзинки або кокосову стружку!



Приготування

1. Промийте рис і відваріть у молоці (або суміші молока з водою) на слабкому вогні 10–12 хвилин, помішуючи, до м'якості.
2. Грушу очистіть, наріжте невеликими кубиками. За бажанням можна злегка протушкувати її на сухій сковороді 2–3 хвилини з корицею, щоб вона стала м'якшою і ароматнішою.
3. Коли рис готовий, додайте грушу, перемішайте і варіть ще 2–3 хвилини.
4. Зніміть кашу з вогню, додайте творог, вершковий сир, мед і ванільний екстракт. Добре перемішайте до ніжної кремової консистенції.
5. Розкладіть по тарілках і прикрасьте скибочками груші, горіхами, корицею або улюбленими добавками.
6. Подавайте теплим. За бажанням можна зробити веселу звірятку, як на фото!

Порада

Для більш ніжного смаку використовуйте м'який вершковий сир або рікоту. Такий сніданок добре смакує і в теплому, і в холодному вигляді, тому його зручно готувати заздалегідь!

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей

На кожен день

Овочева каша в сирних чашечках



Готується за 15 хвилин

Яскрава, ніжна, корисна і дуже смачна! Ідеальний сніданок для дітей!

Ця овочева каша з ніжною текстурою запікається в сирних чашечках, які виходять хрусткими зовні і м'якими всередині. Ситний, яскравий і корисний сніданок, який діти їдять із задоволенням!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
3–4	Легко	5 хв	10 хв

Інгредієнти

- Вівсяні пластівці (дрібні) — 80 г
- Молоко або вода — 200 мл
- Морква — 1 шт. (середня)
- Цукіні — 1/2 шт.
- Броколі — 80 г
- Солодкий перець — 1/2 шт.
- Яйце — 1 шт.
- Твердий сир — 70 г (частина в кашу, частина для чашечок)
- Сіль — 1/3 ч. л.
- Олія — 1 ч. л.
- Зелень — за бажанням

Можна додати кукурудзу, горошок або шпинат!



Приготування

1. Моркву натріть на дрібній тертці, цукіні та перець наріжте маленькими кубиками. Броколі розберіть на невеликі суцвіття і подрібніть.
2. У невеликій каструлі доведіть молоко до кипіння, додайте вівсяні пластівці та варіть 3–4 хвилини, постійно помішуючи.
3. Додайте подрібнені овочі, сіль і перемішайте. Готуйте ще 2–3 хвилини, щоб овочі стали м'якими. Зніміть з вогню, додайте яйце, половину сиру і зелень.
4. Формочки для мафінів змастіть олією. Посипте дно і боки тертим сиром, щоб утворилися чашечки. Злегка запікайте 2–3 хвилини, щоб сир схопився.
5. Викладіть овочеву кашу в сирні чашечки, посипте зверху рештою сиру.
6. Запікайте в духовці 5–7 хвилин при 180°C, поки сир не розплавиться і не підрум'яниться.

Порада

Щоб страва була ще ніжнішою, можна замінити частину вівсянки на дрібну кукурудзяну крупу.

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей

На кожен день ♡

Зайчики з каші з сиром і овочами

Готується за 15 хвилин



Весело, корисно і дуже смачно! Ідеальний сніданок для дітей!

Ці милі зайчики з каші — не просто красивий сніданок, а й повноцінна корисна страва. Вони м'які всередині, з хрусткою скоринкою, містять злаки, овочі та сир. Готуються всього за 15 хвилин і точно сподобаються дітям!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
4–6	Легко	5 хв	10 хв

Інгредієнти

- Готова каша (рисова, вівсяна, пшоняна або гречана) — 300 г
- Яйце — 1 шт.
- Твердий сир — 70–100 г
- Морква — 1/2 шт.
- Кабачок — 1/2 шт.
- Зелена цибуля або кріп — 2 ст. л.
- Борошно (за потреби) — 2–3 ст. л.
- Сіль — дрібка
- Олія — для смаження

Можна додати кукурудзу, горошок або броколі!



Приготування

1. Підготуйте кашу. Якщо вона дуже густа — додайте 1–2 ст. л. молока або води, щоб маса була пластичною.
2. Натріть моркву та кабачок на дрібній тертці, злегка відтисніть зайву рідину.
3. Змішайте кашу, яйце, натерті овочі, сир, зелень і сіль. За потреби додайте трохи борошна, щоб маса краще тримала форму.
4. Сформуйте з маси котлетки у вигляді зайчиків: кругла голівка і два вушка. Обваляйте їх у невеликій кількості борошна.
5. Обсмажте на сковороді з невеликою кількістю олії на середньому вогні по 2–3 хвилини з кожного боку до золотистої скоринки.
6. Оформіть мордочку: очі з маслин, носик з моркви, вусики з сиру або огірка. Подавайте з овочами, йогуртовим соусом або сметаною.

Порада

Кашу можна використовувати вчорашню — це чудовий спосіб смачно і корисно переробити залишки. Також зайчиків можна запекти в духовці при 180°C протягом 15 хвилин.

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей

На кожен день ♡

Тости-крильця з крем-сиром

Готується за 15 хвилин



Оригінальний, смачний і корисний сніданок для дітей!

Тости-крильця з крем-сиром — це простий, але дуже цікавий сніданок, який точно сподобається дітям. Хрусткий хліб у формі крилець, ніжна вершкова начинка та яскраві овочі роблять страву не лише смачною, а й корисною, адже вона багата на білок, клітковину та вітаміни.

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
4–6 шт.	Легко	5 хв	10 хв

Інгредієнти

- Хліб тостовий — 6 скибочок
- Крем-сир — 150 г
- Огірок — 1 шт.
- Помідори чері — 6–8 шт.
- Морква — 1 шт.
- Оливки чорні — 6–8 шт.
- Зелень (кріп, петрушка, базилік) — за смаком
- Сіль, перець — за смаком
- Кунжут або насіння — для прикраси (за бажанням)

Можна додати авокадо, яйце, тунець або улюблені овочі!



Приготування

1. Хліб трохи підсушіть на сухій сковороді або в тостері до золотистої скоринки.
2. Крем-сир змішайте з дрібно нарізаною зеленню, сіллю та перцем.
3. На кожну скибочку намажте крем-сир рівним шаром.
4. Розріжте помідори чері навпіл, огірок наріжте тонкими скибочками, моркву — тонкими смужками.
5. Викладіть овочі у вигляді крилець метелика: дві скибочки огірка та половинки помідорів. Тіло зробіть з половинок оливок, очі — з маленьких шматочків сиру та кунжуту, вусики — з моркви.
6. За бажанням прикрасьте зеленню та посипте кунжутом.

Порада

Тости можна зробити у формі крилець, обрізавши краї хліба хвилястим ножем або формочкою. Такі тости зручно брати з собою в школу чи на прогулянку.

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей

На кожен день ♡

Рибка

Сирний бутерброд у формі рибки з огірковою лускою

Яскравий, корисний і дуже смачний сніданок для дітей!



Готується за 15 хвилин

Такий бутерброд у формі рибки не лише апетитно виглядає, а й містить корисні інгредієнти. Ніжний крем-сир, свіжі овочі та цільнозерновий хліб створюють ідеальний, збалансований сніданок, який діти із задоволенням їдять!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
2–3	Легко	10 хв	5 хв

Інгредієнти

- Цільнозерновий хліб — 4–6 скибочок
- Крем-сир — 150 г
- Сметана або йогурт — 1 ст. л. (для більш ніжної текстури)
- Огірок — 1 шт.
- Морква — 1 шт.
- Чорні оливки — 2–3 шт.
- Зелень (кріп, петрушка) — за смаком
- Сіль, перець — за смаком

Можна додати: листя салату, помідори чері, редиску або інші овочі!



Приготування

1. Змішайте крем-сир зі сметаною, дрібно нарізаною зеленню, сіллю та перцем.
2. Зі скибочок хліба виріжте рибок. Можна скористатися формочкою або вирізати ножем.
3. Намажте хліб крем-сиром рівним шаром.
4. Огірок наріжте тонкими півкружечками і викладіть у вигляді луски, трохи накладаючи один на один.
5. З моркви виріжте плавники, хвостик і ротик. Викладіть їх на бутерброд.
6. Зробіть око з кружечка оливки.
7. Прикрасьте зеленню та подавайте одразу, поки хліб не став м'яким.

Порада

Щоб огірок залишався хрустким, можна злегка промокнути його паперовим рушником.
Замість огірка підійде кабачок, редиска або тонко нарізане авокадо.

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей!

На кожен день

Скрембл з авокадо і помідорами

Ранок, який надихає бути активним!



Готується за 15 хвилин

Ніжний скрембл, стигле авокадо та соковиті помідори — ідеальне поєднання для поживного, смачного та корисного сніданку вашої дитини.

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
2–3	Легко	5 хв	10 хв

Інгредієнти

- Яйця — 4 шт.
- Молоко — 2 ст. л. (або вода)
- Авокадо — 1 шт. (невелике)
- Помідори черрі — 6–8 шт.
- Хліб цільнозерновий — 2 скибочки
- Оливкова олія або вершкове масло — 1 ст. л.
- Сіль, перець — за смаком
- Зелень (за бажанням) — кілька гілочок

Корисні жири, білок і вітаміни — усе, що потрібно для енергії!



Приготування

1. Збийте яйця з молоком, додайте дрібку солі та перцю.
2. Розігрійте сковороду на середньому вогні, додайте масло. Вилийте яєчну суміш і постійно помішуйте, поки не утвориться ніжна, кремова текстура. Не пересмажуйте!
3. Поки готується скрембл, підсушіть хліб на сухій сковороді або в тостері.
4. Авокадо наріжте скибочками, помідори черрі — навпіл.
5. На підсушений хліб викладіть скрембл, додайте авокадо та помідори.
6. За бажанням посипте зеленню, насінням або трохи чорним перцем. Готово!

Порада

Щоб авокадо довше залишалося свіжим, збризніть його лимонним соком.

А ще можна додати трохи сиру — вийде ще смачніше!

Смачного!

Смачні сніданки для щасливих дітей

На кожен день

Вівсяні мафіни з ягодами

Швидкий і корисний сніданок для дітей

Ніжні, ароматні та дуже смачні мафіни, які готуються всього за 15 хвилин. Ідеально для сніданку, перекусу або ланч-боксу до школи.



Готується за 15 хвилин

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
6 мафінів	Легко	10 хв	15 хв

Інгредієнти

- Вівсяні пластівці — 100 г
- Банан — 1 шт. (стиглий)
- Яйце — 1 шт.
- Молоко — 100 мл (або йогурт)
- Розпушувач — 1 ч. л.
- Ванільний цукор — 1 ч. л.
- Ягоди (свіжі або заморожені) — 100 г
- Дрібка солі

Можна додати горіхи, насіння або шматочки шоколаду!



Приготування

1. У мисці розімніть банан виделкою до однорідного пюре. Додайте яйце, молоко (або йогурт), ванільний цукор і добре перемішайте.
2. Всипте вівсяні пластівці, розпушувач і дрібку солі. Знову перемішайте. Тісто має бути густим, але ніжним.
3. Обережно додайте ягоди. Якщо використовуєте заморожені, не розморожуйте їх заздалегідь.
4. Розкладіть тісто по формах для мафінів, заповнюючи їх на 2/3.
5. Випікайте в розігрітій до 180°C духовці 15 хвилин (до золотистого кольору).
6. Дайте мафінам трохи охолонути. Смачного!

Порада

Щоб мафіни були ще ніжнішими, використовуйте йогурт замість молока. А для більш яскравого смаку можна додати трохи кориці або лимонної цедри.

Корисно, смачно, просто!

Смачні сніданки для щасливих дітей

На кожен день

Сирні мафіни з овочами

Ніжні, соковиті, корисні та дуже смачні! Ідеально для сніданку або ланчбоксу



Готується за 15 хвилин

Прості інгредієнти, мінімум часу і чудовий результат! Сирні мафіни з овочами — це смачний і поживний сніданок, який сподобається навіть маленьким ехочухам.

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
6–8 шт.	Легко	10 хв	15 хв

Інгредієнти

- Сир кисломолочний (5–9%) — 300 г
- Яйця — 2 шт.
- Твердий сир — 80 г
- Борошно — 3–4 ст. л.
- Солодкий перець — 1/2 шт.
- Кабачок або цукіні — 1/2 шт.
- Зелень (кріп, петрушка) — за смаком
- Сіль — 1/3 ч. л.
- Олія для змащення форм

Можна додати улюблені овочі — шпинат, броколі, моркву



Приготування

1. Овочі підготуйте: перець наріжте дрібними кубиками, кабачок натріть на крупній тертці (якщо дуже соковитий — злегка відіжміть).
2. У великій мисці змішайте сир, яйця, натертий сир, борошно, сіль і подрібнену зелень.
3. Додайте овочі та добре перемішайте. Маса повинна бути густою, але ніжною.
4. Розкладіть тісто у форми для мафінів, змащені олією (можна використовувати силіконові формочки).
5. Випікайте в розігрітій до 180°C духовці 12–15 хвилин, поки мафіни не стануть золотистими.
6. Трохи остудіть і подавайте теплими.

Порада

Для більш яскравого смаку можна додати трохи часнику, а замість кабачка використати броколі, моркву або шпинат. Такі мафіни чудово зберігаються у холодильнику і їх зручно брати з собою.

Смачного!

Смачні сніданки для щасливих дітей

На кожен день ♡

Сирні скриньки зі скарбами

Готується за 15 хвилин



Яскравий, корисний і дуже смачний сніданок для дітей!

Сирні скриньки — це ніжні листкові кошички з апетитною начинкою з сиру, овочів і зелені. Вони виглядають ефектно, легко готуються і чудово підходять для сніданку, перекусу в школу або смачного сімейного перекусу!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
4–6 шт.	Легко	10 хв	15 хв

Інгредієнти

- Листкове тісто — 250 г (готове, бездріжджове)
- Сир кисломолочний — 200 г
- Твердий сир — 70 г
- Яйце — 1 шт.
- Болгарський перець — 1/2 шт.
- Кукурудза — 3 ст. л.
- Зелень (кріп, петрушка) — за смаком
- Сіль, перець — за смаком
- Яйце для змащування — 1 шт. (або молоко)

Можна додати: шинку, куряче філе, оливки або інші улюблені овочі!



Приготування

1. Розморозьте листкове тісто і трохи розкачайте його. Наріжте на квадрати (приблизно 10×10 см).
2. На кожному квадраті зробіть бортики. З одного шматочка тіста виріжте смужку та сформуйте «кришечку» для скриньки.
3. Змішайте сир, натертий твердий сир, яйце, дрібно нарізаний перець, кукурудзу, зелень, сіль і перець.
4. Викладіть начинку у квадрати з бортиками.
5. Накрийте кожну скриньку кришечкою і закріпіть смужкою тіста (можна використати оливку чи горошину перцю як «замочок»).
6. Змастіть збитим яйцем і випікайте в розігрітій до 180°C духовці 15–20 хвилин до золотистого кольору.
7. Подавайте теплими! Всередині вас чекає сирний «скарб» :)

Порада

Начинку можна змінювати: додайте шпинат, броколі, помідори, шинку чи курку. Такі скриньки смачно їсти як теплими, так і холодними — вони зручні для школи та прогулянок!

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей!

На кожен день

Сирники з ягодами для дітей

Ніжний сніданок, який люблять навіть вередливі



Готується за 15 хвилин

Прості інгредієнти, мінімум часу і море користі. Сирники з ягодами — ідеальний варіант для ситного та смачного сніданку дитини.

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
2–3	Легко	10 хв	15 хв

Інгредієнти

- Творог (5–9%) — 400 г
- Яйце — 1 шт.
- Борошно — 2 ст. л. (або манка — 1 ст. л.)
- Цукор — 1 ст. л. (або за смаком)
- Ванільний цукор — 1 ч. л.
- Дрібка солі
- Олія для смаження — 1–2 ст. л.

Ягоди можна брати свіжі або розморожені!



Приготування

1. Творог перекладіть у миску, додайте яйце, цукор, ванільний цукор і дрібку солі. Добре перемішайте.
2. Всипте борошно (або манку) і знову перемішайте до однорідної маси. Додайте ягоди (залиште кілька для прикрашання).
3. Сформуйте невеликі круглі сирники (зручно змочити руки водою).
4. Розігрійте сковороду з олією на середньому вогні. Обсмажте сирники з обох боків до золотистої скоринки (по 3–4 хвилини з кожного боку).
5. Подавайте теплими зі свіжими ягодами, йогуртом або сметаною.

Порада

Якщо дитина не любить кисломолочний сир, можна використати рікотту або домашній сир. А замість борошна — манку, тоді сирники будуть ще ніжнішими!

Смачного!

Смачні сніданки для щасливих дітей

На кожен день

Сирні кульки з ягодами

Швидкий і корисний перекус для дітей

Ніжні сирні кульки з улюбленими ягодами — простий рецепт, який сподобається навіть вибагливим малюкам.



Готується за 15 хвилин

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
4	Легко	15 хв	15 хв

Інгредієнти

- Творожний сир — 200 г (5–9% жирності)
- Вершковий сир — 100 г (або натуральний йогурт)
- Ванільний цукор — 1 ч. л.
- Мед — 1 ст. л. (за бажанням)
- Полуниця — 4–5 шт.
- Ягоди (чорниця, малина, полуниця) — 100 г
- Печиво або горіхи для панірування — 50 г

Можна використати будь-які ягоди, які подобаються дитині!



Приготування

1. Змішайте творожний сир, вершковий сир, ванільний цукор і мед. Перемішайте до однорідної маси.
2. Полуницю (або інші ягоди) наріжте невеликими шматочками. Якщо ягоди великі — можна взяти цілими.
3. Змочіть руки водою. Візьміть трохи сирної маси, покладіть всередину ягоду і сформуйте кульку.
4. Обваляйте кульки в подрібненому печиві або горіхах.
5. Викладіть на тарілку і поставте в холодильник на 10–15 хвилин, щоб вони трішки застигли.
6. Подавайте до столу. Смачного!

Порада

Щоб кульки були ще ніжнішими, використовуйте м'який творог або крем-сир. Якщо дитина не любить кислоту — додайте трохи більше меду.

Корисно, смачно, просто!

Смачні сніданки для щасливих дітей

На кожен день ♡

Сирні оладки з овочами у вигляді звіряток

Готується за 15 хвилин



Весело, корисно і дуже смачно! Ідеальний сніданок для дітей!

Ці ніжні сирні оладки з овочами готуються всього за 15 хвилин. Вони м'які, ароматні, багаті на білок і корисні овочі. Завдяки цікавій подачі у вигляді звіряток — діти із задоволенням їдять та просять добавку!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
4–6	Легко	5 хв	10 хв

Інгредієнти

- Кисломолочний сир — 250 г (5–9%)
- Яйця — 2 шт.
- Борошно — 3–4 ст. л. (або вівсяні пластівці, подрібнені у борошно)
- Цукіні або кабачок — 1/2 шт.
- Морква — 1/2 шт.
- Зелена цибуля, кріп або петрушка — за смаком
- Сіль — 1/3 ч. л.
- Перець — за смаком
- Олія — 1 ст. л. (для смаження)

Можна додати кукурудзу, броколі або твердий сир!



Приготування

1. Натріть цукіні та моркву на дрібній тертці. Злегка відіжміть зайву рідину.
2. У мисці з'єднайте сир, яйця, овочі, борошно, сіль, перець і подрібнену зелень. Добре перемішайте до однорідної маси.
3. Розігрійте сковороду з невеликою кількістю олії.
4. Викладайте столову ложку тіста і формуйте невеликі оладки.
5. Смажте на середньому вогні по 2–3 хвилини з кожного боку до золотистої скоринки.
6. Прикрасьте оладки овочами, щоб зробити забавні мордочки звіряток: використовуйте огірок, моркву, маслини, кукурудзу — і подавайте одразу!

Порада

Для ще ніжнішої текстури можна додати 1–2 ст. л. йогурту або сметани. Подавати оладки можна зі сметаною, натуральним йогуртом або домашнім томатним соусом.

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей

На кожен день

Омлет з овочами у духовці

Простий рецепт для дітей



Готується за 15 хвилин

Ніжний, яскравий і дуже смачний омлет із овочами — ідеальний варіант для ситного сніданку або легкої вечері.

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
4	Легко	10 хв	15 хв

Інгредієнти

- Яйця — 4 шт.
- Молоко — 100 мл
- Болгарський перець — 1 шт.
- Помідор — 1 шт.
- Броколі — 100 г (або заморожена)
- Твердий сир — 50 г
- Сіль — дрібка
- Перець — за смаком
- Олія для змащування форми — 1 ч. л.

Овочі можна брати будь-які, які люблять ваші діти!



Приготування

1. У великій мисці збийте яйця з молоком, сіллю та перцем до однорідної маси.
2. Перець і помідор наріжте дрібними кубиками. Броколі розберіть на маленькі суцвіття (якщо використовуєте свіжу).
3. Форму для випікання змастіть олією або використайте силіконові формочки для мафінів.
4. Викладіть овочі на дно форми, залийте яєчною сумішшю. Зверху посипте тертим сиром.
5. Поставте в розігріту до 180°C духовку на 15 хвилин.
6. Готовий омлет трохи остудіть і подавайте теплим. Смачного!

Порада

Щоб омлет вийшов ще ніжнішим, використовуйте вершки замість молока. А для яскравого смаку додайте трохи улюблених трав — кріп, базилік або петрушку.

Корисно, смачно, просто!

Смачні сніданки для щасливих дітей

На кожен день ♡

Яєчні рулетики з овочами і сиром ♡

Ніжні, яскраві, корисні — ідеальний сніданок для дітей!



Готується за 15 хвилин ♡

Ці яєчні рулетики готуються всього за 15 хвилин, виходять ніжними, соковитими та дуже смачними. Усередині — кремовий сир і яскраві овочі. Такий сніданок зручно брати із собою в школу, на прогулянку або просто готувати для всієї родини!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
3–4	Легко	5 хв	10 хв

Інгредієнти

- Яйця — 4 шт.
- Молоко або вершки — 50 мл
- Сіль — 1/3 ч. л.
- Чорний перець — за смаком
- Олія — 1 ч. л.
- Вершковий сир — 100 г
- Морква — 1/2 шт.
- Солодкий перець — 1/2 шт.
- Огірок — 1/2 шт.
- Шпинат — 50 г
- Зелена цибуля або кріп — за смаком

Можна додати помідори, кукурудзу або авокадо! ♡



Приготування

1. В мисці збийте яйця з молоком, сіллю і перцем до однорідної маси.
2. На сковороді розігрійте олію, вилийте яєчну суміш і приготуйте тонкий омлет на середньому вогні (2–3 хвилини).
3. Поки омлет ще теплий, змастіть його вершковим сиром.
4. Наріжте овочі тонкою соломкою: моркву, перець, огірок. Викладіть їх на омлет, додайте шпинат і зелень.
5. Акуратно згорніть омлет у щільний рулет.
6. Наріжте рулет на порційні шматочки. За бажанням злегка підсмажте на сухій сковороді 1–2 хвилини, щоб рулетики стали ще апетитнішими.

Порада

Для більш насиченого смаку можна додати тертий сир, авокадо або кілька крапель оливкової олії.

Смачного! ♡

Корисні сніданки для щасливих дітей ♡

На кожен день ♡

Кольорові млинці з овочами та сиром

Готується за 15 хвилин



Яскраві, ніжні і дуже смачні! Ідеальний сніданок для дітей!

Ці млинці не тільки красиві, а й корисні! У тісті — овочеве пюре, яке робить млинці ніжними та яскравими. Всередині — вершковий сир і хрусткі овочі. Смачно, корисно і просто готуються за 15 хвилин!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
3–4	Легко	10 хв	15 хв

Інгредієнти

Для млинців (3 кольори):

- Яйця — 2 шт.
- Молоко — 300 мл
- Борошно — 150 г
- Олія — 1 ст. л. + для смаження
- Сіль — 1/3 ч. л.
- Морква — 100 г
- Буряк — 100 г
- Шпинат — 50 г (свіжий або заморожений)

Для начинки:

- Вершковий сир — 150 г
- Огірок — 1 шт.
- Солодкий перець — 1/2 шт.
- Зелень (кріп, петрушка) — за смаком
- Кунжут — для посипання (за бажанням)

Можна додати кукурудзу, авокадо або варене яйце!



Приготування

1. Підготуйте овочі. Моркву та буряк відваріть або запечіть до м'якості. Шпинат залийте окропом на 1 хвилину. Подрібніть кожен овоч блендером у пюре.
2. Приготуйте тісто. Збийте яйця з молоком, сіллю і борошном. Розділіть тісто на три частини і додайте в кожну пюре: морквяне, бурякове та шпинатне. Добре перемішайте.
3. Посмажте млинці. Розігрійте сковороду, змастіть її олією. Смажте тонкі млинці з кожного виду тіста по 1–2 хвилини з кожного боку.
4. Приготуйте начинку. Змішайте вершковий сир із дрібно нарізаними огірком, перцем і зеленню.
5. Викладіть начинку на млинці, загорніть рулетиком або конвертиком. За бажанням наріжте на невеликі рулетики — так дітям зручніше їсти.
6. Посипте кунжутом, додайте свіжі овочі і подавайте одразу.

Порада

Щоб млинці були ще ніжнішими, можна замінити частину борошна на вівсяне або цільнозернове. Начинку легко змінювати залежно від вподобань дитини!

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей

На кожен день ♡

Морські мушлі з рибним кремом

Готується за 20 хвилин



Яскравий, корисний і дуже смачний сніданок для дітей!

Ці апетитні «морські мушлі» — ніжна паста, наповнена соковитим рибним кремом із сиром, зеленню й овочами. Вони виглядають ефектно, легко готуються і чудово підходять для сніданку, перекусу в школу або святкового столу!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
4–6 шт.	Легко	10 хв	10 хв

Інгредієнти

- Великі макарони мушлі (conchiglioni) — 8–12 шт.
- Консервований тунець або лосось — 150 г (у власному соку)
- Крем-сир — 70 г
- Твердий сир — 30 г
- Огірок — 1/2 шт.
- Червона риба (слабосолена) — 50 г
- Зелень (кріп, петрушка) — за смаком
- Лимонний сік — 1 ч. л.
- Сіль, перець — за смаком
- Кунжут (чорний або білий) — для прикраси

Можна додати: авокадо, відварене яйце, кукурудзу або зелений горошок!



Приготування

1. Відваріть макарони мушлі у підсоленій воді до стану al dente (згідно з інструкцією на упаковці). Злийте воду, охолодіть.
2. З риби злийте зайву рідину і розімніть її виделкою.
3. Додайте крем-сир, натертий твердий сир, дрібно нарізаний огірок, зелень, лимонний сік, сіль і перець. Добре перемішайте.
4. Наповніть охолоджені мушлі рибним кремом.
5. Прикрасьте шматочками червоної риби, огірком, зеленню та посипте кунжутом.
6. Подавайте на листі салату з помідорами і лимоном.
7. Ідеально смакують одразу після приготування, але їх також зручно брати з собою!

Порада

Для ніжнішого смаку можна додати у крем трохи натурального йогурту або авокадо. Такі мушлі можна приготувати і з іншою рибою: тунцем, лососем, скумбрією або навіть креветками!

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей!

На кожен день ♡

Кабачкові пончики без цукру

Готуються за 20 хвилин



Яскравий, корисний і дуже смачний сніданок або перекус для дітей!

Кабачкові пончики — це ніжні, м'які всередині та золотисті зовні кільця з овочів і сиру. Вони не містять цукру, готуються з простих інгредієнтів і чудово підходять для сніданку, перекусу в школу або дитячого меню!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
10–12 шт.	Легко	10 хв	10 хв

Інгредієнти

- Кабачок — 500 г (уже очищений від шкірки — за бажанням)
- Яйця — 2 шт.
- Твердий сир — 80 г
- Борошно (рисове, вівсяне або пшеничне) — 4–5 ст. л.
- Зелень (кріп, петрушка) — за смаком
- Часник — 1 зубчик (за бажанням)
- Сіль — 1/2 ч. л.
- Перець — за смаком
- Олія для смаження або запікання — 1–2 ст. л.

Можна додати: моркву, броколі, кукурудзу або інші овочі!



Приготування

1. Кабачок натріть на дрібній тертці, злегка посоліть і залиште на 5 хвилин. Потім відтисніть зайву рідину.
2. Додайте яйця, натертий сир, подрібнену зелень, часник, сіль, перець і борошно. Добре перемішайте.
3. Сформуйте невеликі пончики (кільця) з отриманої маси.
4. Розігрійте сковороду з невеликою кількістю олії або застеліть пергаментом деко.
5. Обсмажте пончики на середньому вогні по 2–3 хвилини з кожного боку до рум'яності або запікайте в духовці при 200°C 15 хвилин.
6. Подавайте теплими з йогуртовим соусом, сметаною або овочами.

Порада

Щоб пончики були більш повітряними, можна додати 1–2 ст. л. вівсяних пластівців або трохи розпушувача.
Подавайте з улюбленим соусом — сметанним, йогуртовим або томатним!

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей!

На кожен день ♡

Гарбузики з моркви та сиру



Готується за 15 хвилин

Яскравий, корисний і дуже смачний сніданок для дітей!

Ці милі гарбузики — чудова ідея для ситного та корисного сніданку! Ніжна морква та сир створюють ідеальне поєднання смаку, а яскрава подача обов'язково сподобається дітям.

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
6–8 шт.	Легко	10 хв	5 хв

Інгредієнти

- Морква — 2 шт. (≈ 200 г)
- Твердий або напівтвердий сир — 100 г
- Крем-сир — 2 ст. л.
- Часник — 1 зубчик (за бажанням)
- Сіль — дрібка
- Перець — за смаком
- Зелень (кріп, петрушка) — за смаком
- Огірок або зелена цибуля — для «хвостика»

Можна додати: кукурудзу, горіхи, йогурт замість майонезу!



Приготування

1. Моркву відваріть або запечіть до м'якості (10–15 хвилин), остудіть і натріть на дрібній тертці.
2. Сир натріть на дрібній тертці.
3. Змішайте моркву, сир, крем-сир, подрібнений часник, сіль, перець і дрібно нарізану зелень. Добре перемішайте.
4. Сформуйте з маси невеликі кульки.
5. За допомогою зубочистки або ножа зробіть легкі борозенки, щоб надати форму гарбузика.
6. Зі шматочка огірка або зеленої цибулі виріжте «хвостик» і вставте його у верхівку гарбузика.
7. Прикрасьте зеленню та подавайте на сніданок або як корисний перекус.

Порада

Для більш ніжного смаку можна використати запечену моркву. Такі гарбузики зручно брати з собою у школу або дитячий садок — вони гарно тримають форму і не розпадаються.

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей!

На кожен день

Картопляні зрази з куркою Для дітей

Готується за 15 хвилин

Соковиті, ніжні, з хрусткою скоринкою!



Прості інгредієнти, мінімум часу і смачний результат! Картопляні зрази з курячою начинкою — чудовий варіант для ситного обіду або вечері.

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
3–4	Легко	10 хв	15 хв

Інгредієнти

- Картопля — 600 г
- Куряче філе — 250 г
- Цибуля — 1 шт. (невелика)
- Яйце — 1 шт.
- Борошно — 2–3 ст. л.
- Сіль — 1 ч. л.
- Перець — за смаком
- Олія для смаження — 2–3 ст. л.

Можна додати трохи твердого сиру — буде ще смачніше!



Приготування

1. Для начинки відваріть куряче філе у підсоленій воді (10 хвилин), остудіть і дрібно наріжте. Цибулю обсмажте до м'якості, додайте курку, посоліть, поперчіть.
2. Картоплю відваріть, зробіть пюре, додайте яйце, сіль і трохи борошна. Добре перемішайте.
3. З картопляної маси сформуйте коржик, покладіть начинку, зліпіть зразу.
4. Обваляйте зрази в борошні.
5. Викладіть на розігріту сковороду з олією і обсмажте з обох боків до золотистої скоринки (по 3–4 хвилини з кожного боку).
6. Подавайте гарячими з овочами або сметаною.

Порада

Якщо дитина не любить цибулю, можна додати трохи натертої моркви — вона зробить начинку ще ніжнішою і солодшою.

Смачного!

Смачні сніданки для щасливих дітей

На кожен день ♡

Броколі-попкорн у сирній скоринці

Готується за 20 хвилин



Яскравий, корисний і дуже смачний сніданок або перекус для дітей!

Броколі-попкорн — це хрусткі зовні й ніжні всередині кульки з броколі в ароматній сирній скоринці. Вони виглядають апетитно, їх зручно їсти руками, а ще це чудовий спосіб додати овочі в раціон дітей!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
3–4	Легко	10 хв	10 хв

Інгредієнти

- Броколі — 500 г (у чистому вигляді)
- Яйця — 2 шт.
- Твердий сир — 80 г
- Панірувальні сухарі — 100 г
- Борошно — 2 ст. л.
- Часник — 1 зубчик (за бажанням)
- Сіль — за смаком
- Перець — за смаком
- Паприка — 1/2 ч. л. (для кольору)
- Олія — 1–2 ст. л. (для запікання або смаження)

Можна додати: кунжут, пармезан, італійські трави!



Приготування

1. Броколі розберіть на невеликі суцвіття й відваріть у підсоленій воді 2–3 хвилини до м'якості. Відкиньте на друшляк і остудіть.
2. У мисці збийте яйця, додайте сіль, перець, паприку та подрібнений часник.
3. Сир натріть на дрібній тертці. Перемішайте панірувальні сухарі з половиною сиру (або окремо — у залежності від бажаної скоринки).
4. Кожне суцвіття броколі обваляйте в борошні, потім у яєчній суміші, а далі — у сирно-сухарній паніровці.
5. Викладіть броколі-попкорн на деко, злегка змащене олією, або готуйте в аерофритюрниці.
6. Запікайте при 200°C приблизно 10–12 хвилин до золотистої скоринки (або обсмажте на сковороді 5–7 хвилин).
7. Подавайте гарячими з йогуртовим соусом, кетчупом або сирним дипом.

Порада

Для ще більшої хрусткості можна додати трохи кукурудзяних пластівців у паніровку. А щоб дітям було цікавіше — подавайте з різними соусами!

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей!

На кожен день ♡

Кабачкові хмаринки з сирною серединкою



Готується за 15 хвилин

Ніжні, повітряні, соковиті — улюблений сніданок для дітей!

Ці кабачкові хмаринки готуються всього за 15 хвилин. Вони м'які всередині, з апетитною сирною серединкою, мають ніжний смак і чудово підходять для сніданку, перекусу або ланч-боксу в школу.

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
4–6 шт.	Легко	5 хв	10 хв

Інгредієнти

- Кабачок — 1 шт. (приблизно 300 г)
- Яйце — 1 шт.
- Борошно (або вівсяні пластівці, подрібнені у борошно) — 3 ст. л.
- Твердий сир — 50 г
- Сир кисломолочний — 100 г (для начинки)
- Зелень (кріп, петрушка) — за смаком
- Сіль — 1/3 ч. л.
- Перець — за смаком
- Олія — для смаження

Можна додати моркву, кукурудзу або улюблені спеції!



Приготування

1. Кабачок натріть на дрібній тертці, трохи посоліть і залиште на 5 хвилин. Потім відтисніть зайву рідину.
2. У мисці змішайте кабачок, яйце, борошно, тертий сир, сіль, перець і подрібнену зелень. Маса повинна бути густою, як на оладки.
3. Для начинки змішайте кисломолочний сир з дрібно нарізаною зеленню. За бажанням додайте трохи солі.
4. На сковороді розігрійте невелику кількість олії. Викладіть трохи кабачкової маси, зверху покладіть ложечку сирної начинки і накрийте ще трохи тіста.
5. Обсмажте на середньому вогні по 2–3 хвилини з кожного боку до золотистого кольору. Можна також запекти в духовці при 180°C близько 15 хвилин.
6. Подавайте теплими зі сметаною або йогуртовим соусом. Діти їх обожнюють!

Порада

Для ще більш ніжного смаку можна додати в начинку тертий сир або трохи часнику (для дорослих). Оладки смачні і в холодному вигляді — їх зручно брати з собою!

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей

На кожен день ♡

Рибні міні-кекси з овочами

Ніжні, ароматні, корисні та дуже смачні! Ідеальний сніданок для дітей!



Готується за 15 хвилин

Соковиті рибні кекси з овочами — це простий і швидкий спосіб додати рибу в дитяче меню. Вони ніжні, м'які всередині, з апетитною золотистою скоринкою та яскравими овочами.

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
4–6	Легко	10 хв	15 хв

Інгредієнти

- Філе білої риби (хек, тріска, минтай) — 250 г
- Яйця — 2 шт.
- Твердий сир — 70 г
- Морква — 1 шт. (середня)
- Цукіні або кабачок — 1/2 шт.
- Зелений горошок (свіжий або заморожений) — 50 г
- Борошно — 3 ст. л. (або вівсяні пластівці)
- Сіль — 1/3 ч. л.
- Перець — за смаком
- Кріп або петрушка — за бажанням
- Олія — 1 ч. л. (для змащування форм)

Можна додати кукурудзу, броколі або шпинат!



Приготування

1. Рибне філе відваріть 3–5 хвилин у підсоленій воді або приготуйте на парі. Охолодіть і розберіть на невеликі шматочки.
2. Моркву натріть на дрібній тертці, цукіні натріть або дрібно наріжіть. За бажанням злегка відтисніть зайву рідину.
3. У великій мисці змішайте рибу, овочі, яйця, сир, зелений горошок, борошно, сіль, перець і зелень.
4. Добре перемішайте. Маса повинна бути густою, але ніжною.
5. Викладіть масу у силіконові формочки для мафінів, змащені олією.
6. Випікайте в духовці 15 хвилин при 180°C, поки кекси не стануть золотистими.

Порада

Для ще ніжнішої текстури можна додати 2–3 ст. л. натурального йогурту або сметани. Також чудово підійдуть вівсяні пластівці замість борошна — це додасть більше користі!

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей

На кожен день ♡

Морквяні мінітако з хеком та вершковим сиром



Готується за 15 хвилин

Яскраві, ніжні і дуже смачні! Ідеальний сніданок для дітей!

Ці яскраві морквяні мінітако — креативний і корисний сніданок, який поєднує ніжне рибне філе, вершковий сир і свіжі овочі. Вони легко готуються, чудово виглядають і обов'язково сподобаються дітям!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
4–6 шт.	Легко	5 хв	10 хв

Інгредієнти

Для морквяних мінітако:

- Морква — 2 шт. (близько 250 г)
- Яйце — 1 шт.
- Борошно (вівсяне або пшеничне) — 3 ст. л.
- Молоко — 2 ст. л.
- Сіль — дрібка
- Олія — для смаження

Для начинки:

- Філе хека — 200 г (відварене або запечене)
- Вершковий сир — 100 г
- Огірок — 1/2 шт.
- Морква — 1/2 шт. (для салату)
- Зелень (кріп, петрушка) — за смаком
- Лимонний сік — 1 ч. л.
- Сіль і перець — за смаком
- Кунжут — для посипки (за бажанням)

Можна додати авокадо, кукурудзу або салатні листочки!



Приготування

1. Моркву натріть на дрібній тертці. Додайте яйце, борошно, молоко, сіль і добре перемішайте. Маса повинна бути досить густою.
2. Розігрійте сковороду з невеликою кількістю олії. Викладайте по 1 ст. л. маси і смажте маленькі панкейки (діаметром 8–10 см) з обох боків до золотистого кольору. Вийде 4–6 мінікоржів.
3. Філе хека відваріть або запечіть, остудіть і розберіть на невеликі шматочки.
4. Змішайте хека з вершковим сиром, дрібно нарізаною зеленню, лимонним соком, сіллю та перцем.
5. Наріжте огірок тонкими смужками, моркву — соломкою.
6. Викладіть на кожен морквяний мініпанкейк рибну начинку, додайте овочі.
7. Складіть навпіл, прикрасьте зеленню та кунжутом. Подавайте одразу!

Порада

Такі мінітако зручно брати з собою в школу або на прогулянку. Їх можна приготувати заздалегідь і зберігати в холодильнику до 1 дня.

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей

На кожен день

Курячі рулетики з сиром і зеленню

Готується за 15 хвилин



Соковиті, ніжні, дуже смачні! Ідеальний сніданок для дітей!

Ситні курячі рулетики з сиром і зеленню — це швидкий, корисний і збалансований сніданок, який сподобається навіть маленьким вибагливим їжачкам. Готуються всього за 15 хвилин!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
2–4	Легко	5 хв	10 хв

Інгредієнти

- Куряче філе — 400 г
- Твердий сир — 80 г
- Вершковий сир (або сметана) — 2 ст. л.
- Зелень (кріп, петрушка, шпинат) — за смаком
- Часник — 1 зубчик (за бажанням)
- Сіль — 1/2 ч. л.
- Перець — за смаком
- Паприка — 1/2 ч. л. (для аромату)
- Олія для смаження — 1 ст. л.

Можна додати шпинат, броколі або солодкий перець!



Приготування

1. Куряче філе розріжте на тонкі пластини (як для відбивних) і злегка відбийте. Посоліть, поперчіть, посипте паприкою.
2. Зелень дрібно наріжте, сир натріть на тертці. Змішайте сир, вершковий сир, зелень і подрібнений часник.
3. На кожну пластинку філе викладіть начинку і щільно загорніть у рулетик. За бажанням скріпіть зубочисткою.
4. Розігрійте сковороду з олією. Викладіть рулетики швом донизу і обсмажуйте на середньому вогні по 3–4 хвилини з кожного боку до золотистої скоринки.
5. Накрийте кришкою і готуйте ще 2–3 хвилини, щоб рулетики стали повністю готовими.
6. Подавайте теплими з овочами, салатом або шматочками цільнозернового хліба.

Порада

Для ніжнішого смаку можна додати трохи йогурту в начинку, а також використати різну зелень — шпинат, руколу або базилік. Рулетики можна приготувати з вечора і розігріти зранку.

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей

На кожен день

Гарячі курячі човники з яйцем і сиром

Готується за 15 хвилин



Апетитний, поживний і дуже простий сніданок для дітей!

Хрусткі човники з ніжної курки з соковитою начинкою, яйцем і сиром — це смачний та корисний сніданок, який готується всього за 15 хвилин. Діти їх обожнюють!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
2–3	Легко	5 хв	10 хв

Інгредієнти

- Куряче філе — 2 шт. (близько 400 г)
- Яйця — 2–3 шт.
- Твердий сир — 80 г
- Солодкий перець — 1/2 шт.
- Помідор — 1 шт.
- Зелена цибуля або кріп — за смаком
- Сіль — 1/3 ч. л.
- Перець — за смаком
- Паприка — 1/2 ч. л. (для аромату)
- Олія для смаження — 1 ст. л.

Можна додати кукурудзу, шпинат або кабачок!



Приготування

1. Куряче філе розріжте вздовж, але не до кінця, щоб утворився «човник». Розкрийте, злегка відбийте і приправте сіллю, перцем і паприкою.
2. Солодкий перець і помідор наріжте дрібними кубиками. Зелену цибулю подрібніть. Сир натріть на тертці.
3. Розігрійте сковороду з олією. Викладіть курячі човники і обсмажте з обох боків по 2–3 хвилини до легкої золотистої скоринки.
4. Зменшіть вогонь, викладіть у кожен човник овочеву начинку, вбийте по 1 яйцю.
5. Посипте сиром, накрийте кришкою і готуйте ще 4–5 хвилин, поки яйце не приготується, а сир не розплавиться.
6. Посипте зеленню і подавайте гарячими з овочами або свіжим салатом.

Порада

Щоб яйце всередині було ніжним, можна використовувати перепелині яйця або зробити легку «ямку» і розмішати жовток перед подачею.

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей

На кожен день

Вівсяні човники з куркою, сиром і овочами

Готується за 15 хвилин



Ситні, корисні, апетитні — ідеальний сніданок для дітей!

Незвичайний спосіб подати вівсянку! Ніжні вівсяні човники з соковитою курочкою, овочами та розплавленим сиром — це смачний, збалансований і дуже корисний сніданок, який діти їдять із задоволенням.

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
3–4	Легко	5 хв	10 хв

Інгредієнти

- Вівсяні пластівці — 100 г (дрібні або швидкого приготування)
- Молоко — 150 мл (або вода + 2 ст. л. йогурту)
- Яйце — 1 шт.
- Куряче філе — 150 г (відварене або обсмажене)
- Болгарський перець — 1/2 шт.
- Броколі — 50 г (або інші овочі)
- Твердий сир — 60 г
- Сіль, перець — за смаком
- Олія — 1 ч. л.
- Зелень — за бажанням

Можна додати кукурудзу, горошок або моркву!



Приготування

1. У невеликій каструлі зваріть вівсянку на молоці до густої консистенції (3–4 хвилини). Додайте сіль і дайте трохи охолонути.
2. Куряче філе наріжте маленькими кубиками і швидко обсмажте на сковороді з 1 ч. л. олії. Додайте дрібно нарізаний перець, броколі (або інші овочі) і готуйте ще 3–4 хвилини. Посоліть і поперчіть.
3. До готової вівсянки додайте яйце і добре перемішайте.
4. Сформуйте човники на пергаменті або в силіконових формочках: викладіть вівсяну масу і зробіть заглиблення для начинки.
5. Наповніть човники куркою з овочами, посипте тертим сиром.
6. Запікайте в духовці 8–10 хвилин при 180°C, поки сир не розплавиться. Можна також готувати в аерофритюрниці 7–8 хвилин.

Порада

Для більш ніжного смаку можна додати 1–2 ст. л. натурального йогурту в вівсяну масу або трохи вершкового сиру в начинку. Човники зручно брати з собою до школи або на прогулянку!

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей

На кожен день ♡

Курячі вафлі-сендвічі з сиром і овочами

Готується за 15 хвилин



Хрусткі зовні, ніжні всередині — улюблений сніданок для дітей!

Курячі вафлі — це оригінальна, смачна і корисна ідея для сніданку. Вони готуються швидко, містять багато білка, а завдяки овочам виходять соковитими й ароматними. Ідеально для школи, садка або сімейного сніданку!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
3–4	Легко	5 хв	10 хв

Інгредієнти

- Куряче філе — 250 г (відварене або обсмажене)
- Яйця — 2 шт.
- Твердий сир — 70 г
- Борошно (або вівсяні пластівці) — 2 ст. л.
- Цукіні або кабачок — 1/2 шт.
- Морква — 1/2 шт.
- Зелень (петрушка, кріп) — за смаком
- Сіль — 1/3 ч. л.
- Перець — за смаком
- Олія для вафельниці — 1 ч. л.

Можна додати кукурудзу, броколі або болгарський перець!



Приготування

1. Куряче філе відваріть або швидко обсмажте, охолодіть і наріжте дрібними кубиками або розберіть на волокна.
2. Цукіні та моркву натріть на дрібній тертці. Зелень подрібніть, сир натріть.
3. У великій мисці змішайте курку, яйця, овочі, сир, борошно, сіль, перець і зелень. Маса повинна бути густою, але ніжною.
4. Розігрійте вафельницю і змастіть її невеликою кількістю олії.
5. Викладайте по 2–3 ст. л. маси на вафельницю і готуйте 4–5 хвилин до золотистої скоринки.
6. Подайте вафлі-сендвічі зі свіжими овочами, йогуртовим соусом або кетчупом. Їх зручно брати з собою!

Порада

Для ще більшої користі можна використати цільнозернове борошно або подрібнені вівсяні пластівці. Такі вафлі добре зберігаються в холодильнику і смачні навіть холодними!

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей

На кожен день

Лаваш із сиром і куркою

Простий рецепт для дітей

Готується за 15 хвилин



Ситний, смачний і дуже простий у приготуванні перекус, який сподобається навіть вибагливим малюкам.

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
2	Легко	15 хв	15 хв

Інгредієнти

- Лаваш — 2 шт.
- Куряче філе — 300 г
- Твердий сир — 100 г
- Помідор — 1 шт.
- Огірок — 1 шт.
- Салатне листя — кілька листочків
- Майонез або йогурт — 2 ст. л.
- Сіль, перець — за смаком

Можна додати улюблені овочі вашої дитини!



Приготування

1. Куряче філе наріжте тонкими смужками. Посоліть, поперчіть і обсмажте на сковороді з невеликою кількістю олії 7–10 хвилин до готовності.
2. Помідор і огірок наріжте тонкими скибочками. Сир натріть на великій тертці.
3. Лаваш розкладіть на столі. Змастіть кожен лист майонезом або йогуртом.
4. Викладіть курку, овочі, сир і кілька листочків салату.
5. Згорніть лаваш рулетом, трохи притисніть і обсмажте на сухій сковороді з обох боків до золотистої скоринки (2–3 хвилини).

Порада

Щоб лаваш добре тримав форму, використовуйте свіжий і еластичний. А для ще більшого смаку можна додати трохи кетчупу або гірчиці.

Смачного маленьким гурманам!

Прості рецепти для щасливих дітей

На кожен день ♡

Дитячі суші без норі

Готується за 25 хвилин



Смачні, яскраві, корисні — ідеальний варіант для маленьких гурманів!

Ці суші готуються без водоростей, тому підходять навіть для найменших дітей. М'який рис, ніжна рибка та соковиті овочі створюють яскраві ролі, які не тільки смачні, а й корисні. Готуйте разом із дитиною — це буде весело!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
3–4	Легко	25 хв	15 хв

Інгредієнти

- Круглий рис для суші — 200 г (або звичайний, але добре промитий)
- Вода — 250 мл
- Рисовий оцет — 2 ст. л.
- Цукор — 1 ч. л.
- Сіль — 1/2 ч. л.
- Лосось (або інша риба) — 150 г
- Огірок — 1 шт.
- Морква — 1 шт.
- Авокадо — 1 шт. (за бажанням)
- Яєчний млинець — 3–4 шт. (для обгортання)
- Кунжут — для прикраси

Можна додати: вершковий сир, крабові палички; свіжий сир або улюблені овочі! ♡



Приготування

1. Промийте рис кілька разів, поки вода не стане прозорою. Залийте водою і варіть до готовності. Дайте охолонути.
2. Змішайте рисовий оцет, цукор і сіль. Полийте рис і обережно перемішайте.
3. Підготуйте начинку: наріжте рибу, огірок, авокадо та моркву довгими смужками.
4. Зробіть тонкий яєчний млинець і наріжте його на смужки (для обгортання).
5. Змочіть руки водою, візьміть трохи рису, сформуйте прямокутник, покладіть начинку і акуратно загорніть.
6. Обгорніть рол із яєчним млинцем або рибою. Наріжте на шматочки.
7. Прикрасьте кунжутом, овочами, можна використати формочки для веселого дизайну.

Порада

Щоб суші вийшли ще ніжнішими, використовуйте свіжу рибу, а рис не переварюйте. Додавайте улюблені овочі та подавайте з соєвим соусом (для дітей — з меншою кількістю).

Смачного! ♡

Корисні сніданки для щасливих дітей! ♡

На кожен день ♡

Дитячі суші без норі

Смачно, корисно і дуже просто!

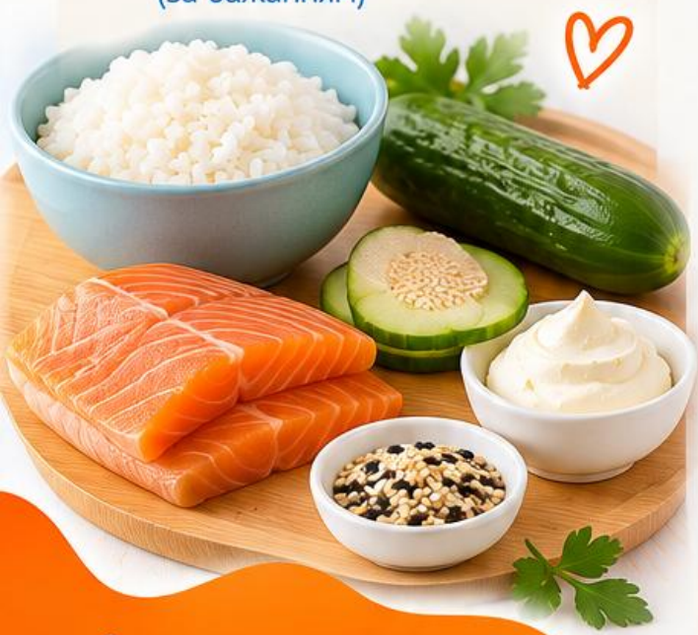


Яскраві міні-суші без норі — ідеальний варіант для дітей! Ніжний рис, соковитий лосось і свіжий огірок. Готуйте разом і насолоджуйтесь!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
2–3 дітки	Легко	15 хв	15 хв

Інгредієнти

- Рис для суші або звичайний (відварений) — 150 г
- Лосось слабосолоний — 70 г
- Огірок — 1 шт.
- Сир вершковий — 2 ст. л.
- Кунжут — для прикраси (за бажанням)



Приготування

1. Рис промийте та відваріть до готовності. Залиште трохи охолонути.
2. Додайте до рису 1 ч. л. рисового оцту (або трохи лимонного соку) і обережно перемішайте.
3. Змастіть руки водою, візьміть трохи рису і сформуйте невеликі круглі основи.
4. Змастіть рис вершковим сиром.
5. Викладіть зверху шматочок лосося, скрутіть тонкий рулетик із огірка або виріжте квіточку.
6. За бажанням посипте кунжутом і додайте ікру. Готово!

Порада

Використовуйте улюблені інгредієнти: тунець, креветки, авокадо, вершковий сир або овочі. Такий рецепт чудово підходить для дитячого свята чи корисного перекусу.

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей

На кожен день ♡

Рисовий крабик із лососем

Яскравий, корисний і дуже смачний сніданок для дітей!



Ці милі крабики — не просто красивий сніданок, а ще й збалансована страва! Ніжний рис, соковитий лосось, крем-сир і свіжі овочі чудово поєднуються, а весела подача обов'язково сподобається дітям!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
2–3	Легко	10 хв	5 хв

Інгредієнти

- Рис круглозернистий — 100 г (у готовому вигляді)
- Лосось слабосолений — 100 г
- Крем-сир — 80 г
- Огірок — 1/2 шт.
- Морква — 1 шт.
- Норі — 1 лист
- Майонез або йогурт — 1 ст. л. (за бажанням)
- Лимонний сік — кілька крапель
- Сіль — за смаком (залежно від солоності риби)

Можна додати: авокадо, зелень, кукурудзу або яйце!



Приготування

1. Відваріть рис до готовності та дайте йому трохи охолонути.
2. Наріжте лосось дрібними кубиками. Огірок наріжте маленькими шматочками. Частину моркви наріжте тонкими смужками для лапок, а з залишку виріжте клешні.
3. Змішайте рис, лосось, огірок, крем-сир, трохи майонезу або йогурту, лимонний сік і за потреби додайте сіль.
4. Сформуйте з маси невеликі круглі кульки — це будуть тільця крабиків.
5. З моркви виріжте клешні (можна у формі сердечок) і лапки. Закріпіть їх у рисових кульках.
6. З норі виріжте ротик, а очі зробіть із кружечків сиру або яйця та оливок. Прикрасьте щічками з моркви.
7. Подавайте крабиків із свіжими овочами та зеленню!

Порада

Замість лосося можна використати тунець, креветки або запечену рибу. Крабики гарно зберігаються в холодильнику до наступного дня.

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей!

На кожен день ♡

Кукурудзяні медальйони з сиром ♡

Яскравий, корисний і дуже смачний сніданок або перекус для дітей! ♡



Ніжні кукурудзяні медальйони з тягучим сиром всередині — це чудовий спосіб додати до дитячого меню овочі. Вони зовні золотисті та хрусткі, а всередині м'які, соковиті й сирні. Смачно, просто і без складних інгредієнтів!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
10–12 шт.	Легко	10 хв	10 хв

Інгредієнти

- Кукурудза консервована (або варена) — 300 г
- Яйце — 1 шт.
- Твердий сир — 100 г (моцарела, чедер або інший, який добре плавиться)
- Борошно (кукурудзяне або пшеничне) — 3–4 ст. л.
- Зелена цибуля або кріп — за бажанням
- Сіль — за смаком
- Перець — за смаком
- Олія — для смаження

Можна додати: терту моркву, кабачок, подрібнений болгарський перець або улюблені спеції! ♡



Приготування

1. Злийте рідину з кукурудзи. Якщо зерна великі — злегка подрібніть їх блендером або виделкою, щоб маса краще трималася.
2. Додайте яйце, натертий сир, борошно, дрібно нарізану зелень, сіль і перець. Добре перемішайте.
3. Сформуйте невеликі круглі медальйони (руками або за допомогою формочки).
4. Розігрійте сковороду з невеликою кількістю олії.
5. Викладіть медальйони та смажте на середньому вогні по 3–4 хвилини з кожного боку до золотистої скоринки.
6. За бажанням можна довести до готовності в духовці при 180°C ще 5 хвилин.
7. Подавайте теплими з йогуртовим соусом, сметаною або улюбленим кетчупом. Чудово смакують із овочами!

Порада

Медальйони можна приготувати запасом і заморозити. Для різноманіття додавайте в тісто різні овочі або спеції — вони щоразу матимуть новий смак!

Смачного! ♡

Корисні сніданки для щасливих дітей! ♡

На кожен день ♡

Мінібургери «Крихітна планета»

Готується за 25 хвилин ♡



Яскравий, корисний і дуже смачний сніданок для дітей!

Мінібургери «Крихітна планета» — це веселий і корисний сніданок, який точно сподобається дітям. Соковиті котлетки, свіжі овочі та ніжний сир — у маленьких яскравих булочках, що виглядають як планети. Ідеально для вихідного ранку, святкового столу або дитячої вечірки!

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
6–8 шт.	Легко	15 хв	10 хв

Інгредієнти

- Мінібулочки — 6–8 шт. (можна звичайні або домашні)
- Куряче філе або індичка — 300 г
- Яйце — 1 шт.
- Цибуля — 1/2 шт.
- Сир твердий — 50 г
- Листя салату — кілька листків
- Помідори чері — 6–8 шт.
- Огірок — 1 шт.
- Кетчуп або йогуртовий соус — за смаком
- Сіль, перець, паприка — за смаком
- Олія для смаження — 1 ст. л.

Можна додати: авокадо, моркву, кукурудзу або інші улюблені овочі! ♡



Приготування

1. Куряче філе, цибулю, яйце, сіль, перець і паприку подрібніть у фарш. Добре перемішайте.
2. Сформуйте маленькі котлетки (за розміром булочок) і обсмажте їх на сковороді з невеликою кількістю олії до готовності (по 3–4 хвилини з кожного боку).
3. Булочки розріжте навпіл і за бажанням злегка підсмажте на сухій сковороді.
4. Наріжте овочі: помідори, огірок, підготуйте листя салату. Наріжте сир на маленькі кружечки.
5. Зберіть мінібургери: на нижню половинку булочки викладіть листя салату, котлетку, овочі, сир і трохи соусу. Накрийте верхньою частиною булочки.
6. Прикрасьте «планети» — використайте кубики сиру, оливки, моркву або кольорові шпажки.
7. Подавайте одразу! Ідеально смакують теплими.

Порада

Для кольорових булочок можна використати натуральні інгредієнти: буряковий сік, шпинат або моркване пюре. Такі булочки виглядають яскраво й апетитно, а ще корисні для дітей!

Смачного! ♡

Корисні сніданки для щасливих дітей! ♡

На кожен день ♡

Картопляні гніздечка з яєчними пташенятами

Яскравий, корисний і дуже смачний сніданок для дітей!



Хрусткі картопляні гніздечка з ніжною начинкою та милими яєчними пташенятами — це не лише апетитна страва, а й весела подача, яка точно сподобається дітям! Ідеально для сніданку, перекусу або святкового столу.

Порції	Складність	Підготовка	Приготування
4–6 шт.	Легко	15 хв	10 хв

Інгредієнти

- Картопля — 500 г (у чистому вигляді)
- Яйця — 4 шт.
- Твердий сир — 70 г
- Зелена цибуля — 2–3 ст. л.
- Кріп або петрушка — за смаком
- Сметана або йогурт — 2 ст. л.
- Сіль, перець — за смаком
- Олія для запікання — 1–2 ст. л.
- Морква — 1 шт. (для прикраси: гребінці, дзьобик, крила)
- Чорний перець горошком — 8–12 шт. (для оченят)

Можна додати: шинку, кукурудзу, огірок або інші улюблені овочі!



Приготування

1. Картоплю очистіть і натріть на великій тертці. Відіжміть зайву рідину.
2. Додайте тертий сир, сіль, перець і трохи олії. Добре перемішайте.
3. Викладіть картопляну масу у формочки для кексів або на деко, формуючи гніздечка з бортиками.
4. Запікайте в розігрітій до 200°C духовці 15–20 хвилин до золотистого кольору.
5. Яйця відваріть круто (8–9 хвилин), остудіть і очистіть. Зробіть маленькі дзьобики, гребінці та крила з моркви. Очі — з горошин перцю.
6. Змішайте сметану (або йогурт) із подрібненою зеленню, сіллю та перцем.
7. Наповніть гніздечка зеленим соусом або салатом, встановіть яєчних пташенят і подавайте!

Порада

Гніздечка можна приготувати заздалегідь і розігріти перед подачею. Для більш насиченого смаку додайте у картопляну масу трохи цибулі або бекону.

Смачного!

Корисні сніданки для щасливих дітей!