

КУЛІНАРНИЙ КОМПАС

Смачні рецепти для всієї родини

7 Сніданків для дітей за 15 хвилин

Просто
Швидко
Смачно



На кожен день ♥

Лаваш із сиром і куркою

Простий рецепт для дітей ♥

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

Готується за 15 хвилин ♥



Порції
2



Складність
Легко



Підготовка
15 хв



Приготування
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 нарежте тонкими смужками. Посоліть, поперчіть і обсмажте на сковороді з невеликою кількістю олії 7–10 хвилин до готовності.
- 2 Помідор і огірок нарежте 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 ♥

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
6 мафінів



Складність
Легко



Підготовка
10 хв



Приготування
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 Всыпте 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 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
4



Складність
Легко



Підготовка
15 хв



Приготування
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 сформуєте 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 кислоти — додайте трохи більше меду.

Корисно, смачно, просто! ♥



Смачні сніданки для щасливих дітей ♥



На кожен день ♥

Омлет з овочами у духовці

Простий рецепт для дітей ♥

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

Готується за 15 хвилин ♥



Порції
4



Складність
Легко



Підготовка
10 хв



Приготування
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 ♥

Сирники з ягодами для дітей

Ніжний сніданок,
який люблять
навіть вередливі ♥

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

Готується
за 15 хвилин



Порції
2–3



Складність
Легко



Підготовка
10 хв



Приготування
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 рикотту або домашній сир. А замість борошна — манку, тоді сирники будуть ще ніжнішими!

Смачного! ♥



Смачні сніданки
для щасливих дітей ♥



На кожен день ♥

Скрембл з авокадо і помідорами

Ранок, який надихає
бути активним! ♥

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

Готується
за 15 хвилин



Порції
2-3



Складність
Легко



Підготовка
5 хв



Приготування
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 ♥

Картопляні зрази з куркою Для дітей ♥

Соковиті, ніжні,
з хрусткою скоринкою! ♥

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



Готується
за 15 хвилин



Порції
3–4



Складність
Легко



Підготовка
10 хв



Приготування
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 сформуєте 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 ♥