

8 ЗДРАВΟΣЛОВНИ ИДЕИ ЗА ЗАЕТИ РОДИТЕЛИ

РЕЦЕПТИ ЗА ДЕТСКА ЗАКУСКА

ЕКАТЕРИНА НЕНКОВА





Тази малка електронна книжка с идеи и рецепти за детски закуски е създадена с цел да улесни заетите родители в избора им на храна с висока хранителна стойност за техните подрастващи деца, без да прекарват повече от 5 минути в приготвяне.

- **без бяло брашно и без добавена захар**
- **богати на протеин и комплексни въглехидрати**
- **вкусни и разнообразни**

Радвам се, че я разглеждате и се надявам да ви бъде полезна.

Екатерина Ненкова



СЪДЪРЖАНИЕ

	СТРАНИЦА
МЪФИНИ ЗА МАЛКИ ЗАЙЧЕТА	4
ШОКОЛАДОВИ МЪФИНИ	7
ПЪЛНОЗЪРНЕСТИ МАКАРОНИ	9
О, ОВЕСЕНИ ЯДКИ!	11
ПРИНЦЕСА С КОТИДЖ СИРЕНЕ	13
ПАЛАЧИНКИ	14
ГРАНОЛА КОШНИЧКИ	18
САНДВИЧ С ФЪСТЪЧЕНО МАСЛО И БАНАН	20

"Bunny muffins"

Това са страхотни мъфини, богати на протеин, комплексни въглехидрати и фибри. Приготвянето им отнема между 3 и 5 минути. Могат да се изпекат от вечерта и да се предложат на децата за закуска или да се сложат в кутията за храна като междинна закуска.

Тайна съставка: моркови
(не казвайте на децата за тайната съставка, ако не обичат зеленчуци или ако не са свикнали от малки с подобни рецепти)

01

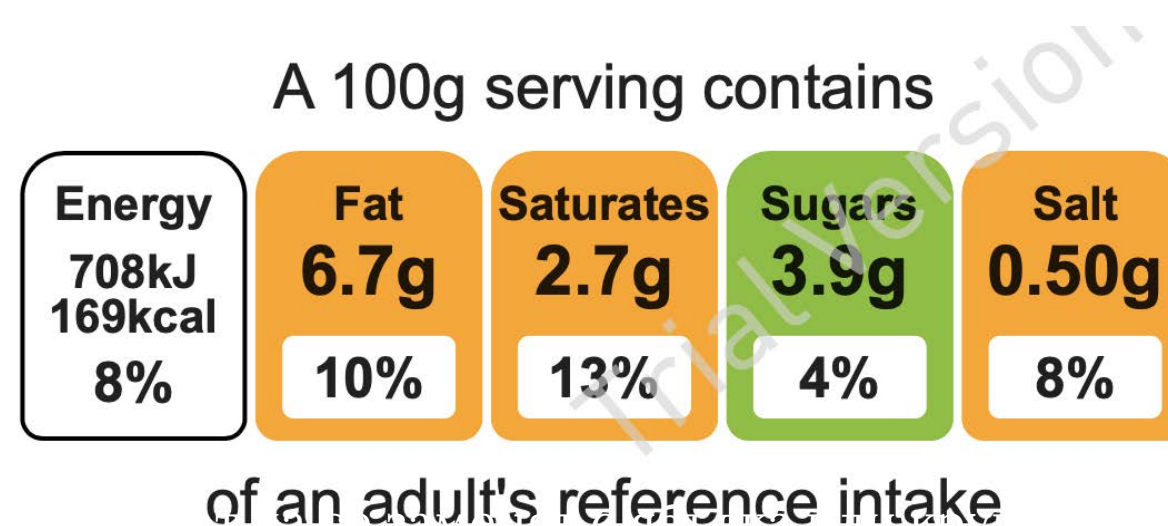


МЪФИНИ ЗА МАЛКИ ЗАЙЧЕТА

5 големи яйца
200 гр извара или рикота
300 гр овесено брашно
(смлени фини овесени ядки)
2 моркова - настъргани

10 г бакпулвер (или 5г сода по
избор)
3-4 с.л. мед
1 ч.л. течна стевия
10 мл зехтин за намазване на
формичките
орехови ядки

Приготвяне: Всички съставки се смесват в блендер, след което сместа се изсипва в предварително намазнени формички за мъфини.
Пече се във фурна за 35 минути на 180 градуса.



Typical values per 100g: 708kJ/169kcal



ШОКОЛАДОВИ МЪФИНИ

Продължаваме с мъфините. Ако децата ви обичат шоколад, ето едно предложение за мъфини с вкус на шоколад. За подсладител се използва стевия, а шоколадовият вкус се постига с помощта на брашното от рожков. За да станат още по-разкошни се слага по желание течен център от фъстъчено масло.

4 големи яйца
200 гр извара или рикота
200 гр брашно от елда (може
да се приготвят и с лимец)
3 с.л. рожков на прах
80 гр нарязани на ситно орехи
1 с.л. течна стевия
2 с.л. мед
10 г кокосово масло или гхи
1 ванилия
10 г бакпулвер (или 5 г сода)

Приготвяне:

Всички съставки се смесват в блендер, след което сместа се изсипва в предварително намазнени формички за мъфини. По желание може да се добави 1 чаена лъжичка фъстъчено масло, бадемова паста или тахан по желание. Пече се във фурна за 35 минути на 200 градуса.





Пълнозърнести макарони

Макарони, "буквички", пълнозърнест кускус, или безглутенова паста (ориз и елда, царевича и др.) – има много варианти. Закуската е подходяща за деца от 2-7 години (по-големите също могат да я хапват стига да не се чувстват прекалено големи за "буквички"). Аз използвам пълнозърнести буквички, сварявам ги за 5 минути, заливам със студена вода, прецеждам и добавям 1/2 – 1 ч.л. гхи.

Ако не разполагате с гхи, използвайте краве масло (все пак новите проучвания доказват, че маслото не е вредно както се смяташе преди) или кокосово масло. 2 с.л. натрошено обезсолено сирене (аз слагам котидж, но при вашите деца е въпрос на вкус) и готово. Балансирана закуска, която ги държи сити 3 часа.

033



04

О, овесени ядки!

Фини овесени ядки, сварени за 1-2 минути с
добавка от:



- пресни плодове, нарязани на кубчета според сезона и това, което децата обичат и лъжичка мед и мед (спокойно може да се “рекламира” на децата като шоколадови овесени ядки). С добавка от банан става още по-разкошно.
- сирене
- сушени плодове и 4-5 орехови или бадемови ядки (предварително накиснати за 8 часа)

Друг лесен и бърз вариант на закуската с овесени ядки е да се накиснат от вечерта с ядково мляко по избор и сутринта да се гарнират с плодове, мед и ядки.



05

"Принцеса" с котидж сирене

За тези, които наистина не могат без хляб припомням обичаната "Принцеса" със сирене и яйце. Сместа с яйцето може да се забърка от вечерта и да се остави в хладилник – сутринта се включва грила на фурната, намазват се пълнозърнести или ржени филийки* със сместа и се пекат 10-тина минути, точно, колкото да пригответе децата за излизане.

1 яйце

100 гр натрошено обезсолено сирене или котидж

1 с.л. кисело мляко

щипка сода, щипка сол

количеството на сместа, която се получава е достатъчно
за 2 принцеси

*Може да се използва и протеинов хляб с ленено семе и ниско
съдържание на въглеходрати



И стигаме до така обичаните от всички

Палачинки

06





В моето семейство те са на особена почит. Това е храната без която определено не можем. Разбира се, за да отговарят на нашите изисквания за здравословна и бърза детска закуска те могат да имат най-различни съставки, но като цяло винаги имат :

4 бр цели яйца или само белтъци *

250 мл мляко - оризово, бадемово, соево, кисело краве мляко
(в краен случай прясно краве мляко)

350 гр брашно - лимец, овесено, конопено, пълнозърнсто, от нахут и др.
масло- кокосово или гхи за намазване на тигана

5г сода и 5 г бакпулвер

щипка сол

няколко капки течна стевия

От горепосочените съставки по избор се прави смес за палачинки и се прибира в хладилника (отнема 5 мин да се забъркат в блендер)

Сутринта тигана се загрява на най-силната степен и се правят малки палачинки с диаметър , които стават удивително бързо и се пекат по 3-4 наведнъж или се изпичат 1-2 големи и се нарязват след това. Отгоре може да се гарнира с банан или горски плодове, лъжичка мед или сладко без захар *



ГРАНОЛА КОШНИЧКИ

300 гр овесени ядки
50 гр кокосови стърготини
150 гр нарязан за ситно шам фъстък (може да замените с орех или бадем по ваш избор)
3 белтъка
50 мл зехтин
3-4 с.л. мед
щипка канела, щипка сол
зехтин за намазване на формичките
кисело мляко или скир и плодове за гарниране

Всички съставки се смесват и се оформят по края на формички за мъфини като сместа се притиска леко. Пече се във фурна 12 мин на 200 градуса. След като изстинат се гарнират с кисело мляко и плодове.

*рецептата е адаптирана от delish.com

07



08

САНДВИЧ С ФЪСТЪЧЕНО МАСЛО И БАНАН

2 филийки пълнозърнест, ръжен, протеинов
или безглутенов хляб
2 с.л. органично фъстъчено масло
половин банан

Сандвичът може да бъде студен или приготвен
на тиган или уред
за топли сандвичи.





8 ЗДРАВΟΣЛОВНИ ИДЕИ ЗА ЗАЕТИ РОДИТЕЛИ

РЕЦЕПТИ ЗА ДЕТСКА ЗАКУСКА

Автор: Екатерина Ненкова

Копирането и възпроизвеждането на
снимки и рецепти от книгата не се
разрешава без да е упоменат автора.



За автора:

Екатерина Ненкова завършва Международен Колеж Албена (понастоящем Висше Училище по Мениджмънт) и Stenden University в Leeward, Нидерландия.

Работи като хотелски експерт и пътува из целия свят, включително Карибските острови, Дубай, Катар, както и на луксозни круизни кораби по Европейските реки.

В последните 6 години се отдава на отглеждането на двете си момчета като след раждането на първото си дете става запален фитнес ентузиаст и взима решението да превърне влечението си към фитнеса и здравословното хранене в професия.

Като дипломиран NASM (National Academy of Sports Medicine) персонален треньор и нутриционист, има за цел да помогне на хора от различни възрасти, които са осъзнали нуждата от промяна в начина си на трениране, на хранене или нагласата си като цяло.

Създаването на тази книжка с идеи и рецепти за детска закуска е продиктувано от желанието на по-голяма част от родителите да приготвят за децата си закуска, богата на нутриенти, без им отнема много време в забързаното ежедневие.

Споделете я с повече хора. Нека да няма повече родители, които се чудят дали има детска закуска без захар и бяло брашно.



TRAINER **PREMIUM**

Strong Body | Inspired Food | Tough Mind