



Полезные перекусы

для всей семьи

@laffy_kids

Содержание

Булочки и пиццы	1
Вафли	6
Кексы и несладкие палочки	12
Оладьи	16
Печенье	21
Снэки	25



Булочки и пиццы



Ватрушки



Ингредиенты

- творог 5% - 200 гр
- яйцо - 1 шт
- мука - 3 ст. л.
- детский творожок/йогурт натуральный - 2 ст. л.
- банан - 1/2 шт

Творог, яйцо и муку хорошо перемешиваем и формируем ватрушки. По центру делаем углубление. Для начинки разминаем банан и смешиваем его с детским творожком или йогуртом. Выкладываем начинку, можно украсить ягодами и смазываем желтком бортики. Выпекаем 20-25 минут в духовке, разогретой до 180 градусов.



Сырные булочки

Ингредиенты

- яйцо - 2 шт
- творог 5% - 300 гр
- мука - 100 гр
- сыр - 50 гр
- разрыхлитель - 1 ч.л.
- кунжут по желанию

Смешиваем одно яйцо, один белок, творог, разрыхлитель, муку и соль. Добавляем к тесту натертый сыр и замешиваем руками тесто. Формируем булочки и смазываем их желтком, по желанию можно посыпать кунжутом. Выпекаем в духовке 30-35 минут при 180 градусах.

Рогалики с начинкой



Ингредиенты для теста

- творог 5% - 150 гр
- масло сливочное - 100 гр
- разрыхлитель - 1/2 ч.л.
- мука - 150 гр

начинка

на выбор: банан/ореховая паста/кокосовая сгущенка без сахара/яблоко

Смешиваем творог, мягкое масло, разрыхлитель и муку. Раскатываем тесто с помощью скалки в круг и разделяем его на 8 треугольников. Выкладываем начинку, я выбрала размятый вилкой банан, и заворачиваем в рогалик от широкого края к узкому. Смазываем желтком и убираем в разогретую до 180 градусов духовку на 20-25 минут.

Рулетики с маком



Ингредиенты

- творог 5% - 300 гр
- яйца 2 шт
- мука рисовая/пшеничная - 200 гр
- масло сливочное/гхи - 20 гр
- разрыхлитель - 10 гр

для начинки

- мак - 60 гр
- вода - 150 мл

Мак заливаем водой и варим на среднем огне, до тех пор, пока не выпариться вся вода. Затем выключаем огонь и оставляем под крышкой.

Для теста смешиваем творог, растопленное масло, одно яйцо, один белок, муку и разрыхлитель. Тесто убираем отдохнуть в холодильник на 10-15 минут. Затем раскатываем с помощью скалки тесто, выкладываем начинку и скручиваем в рулет. Аккуратно разрезаем на булочки и выкладываем их на противень. Смазываем желтком и убираем в разогретую до 180 градусов духовку на 20-25 минут.

Пицца для малоежек



Ингредиенты

- творог 5% - 90гр
- яйцо - 1 шт
- сыр - 25 гр
- мука рисовая/пшеничная - 2 ст.л.
- разрыхлитель - 3 гр.
- соль по вкусу

для начинки

- курица отварная - 40 гр
- сыр - 30 гр
- йогурт натуральный - 1 ст.л.
- перетертые томаты - 1 ч.л.

Соединяем все ингредиенты для теста, на противне формируем основу для пиццы (одну или несколько маленьких) и выпекаем 10-15 минут на 180 градусах. Достаем пиццу, смазываем ее соусом (йогурт и перетертые томаты), выкладываем начинку и убираем в духовку еще на 5-7 минут.

Творожные синабоны



Ингредиенты

- рисовая мука - 160 гр
- творог - 360 гр
- яйца - 2 шт
- разрыхлитель - 1/2 ч.л.

для начинки и крема

- рикотта - 120-140 гр
- банан - 1 шт
- корица

Смешиваем творог, муку, яйца, разрыхлитель и раскатываем тесто. Посыпаем корицей и сворачиваем в рулет. Аккуратно разрезаем его на булочки и выкладываем на противень. Выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут. Для крема взбить рикотту с бананом и смазать готовые, остывшие булочки.

Пицца на йогурте



Ингредиенты

- йогурт греческий - 40 гр
- мука пшеничная - 50 гр
- разрыхлитель - щепотка
- соль по вкусу

для начинки

- перетёртые томаты/томатная паста - 1 ч.л.
- помидоры - 1 шт
- сыр 20-30 гр

Смешиваем ингредиенты для теста, на противне формируем основу для пиццы и выпекаем 10 минут на 180 градусах. Достаем смазываем перетертыми томатами/томатной пастой, выкладываем помидоры, сыр и убираем в духовку еще минут на 5-7

Зелёная пицца



Ингредиенты

- брокколи - 300 гр
- мука пшеничная/рисовая - 50 гр
- сыр - 25 гр
- яйцо - 2 шт
- масло оливковое - 10 гр

для начинки

- томатная паста 1 ч.л.
- сметана 1 ст.л.
- моцарелла - 50 гр

С помощью блендера смешиваем брокколи (если используете замороженную, разморозьте и уберите лишнюю воду), муку, сыр, яйца, масло. На противень выкладываем основу для пиццы (одну или несколько небольших) и выпекаем 20-25 минут на 180 градусах. Затем смазываем соусом (сметана +томатная паста), выкладываем нарезанный сыр моцарелла и убираем в духовку еще минут на 7.

Пицца творожная



Ингредиенты

- творог - 200 гр
- яйцо - 1 шт
- разрыхлитель - щепотка
- мука - 100 гр
- масло растительное - 1 ст.л.
- соль по вкусу

для начинки

- сметана - 2 ст.л
- томатная паста - 1 ч.л
- курица отварная - 30-40 гр
- сыр - 30 гр

Смешиваем все ингредиенты для теста, на противне формируем несколько основ для будущих пицц и убираем в разогретую до 180 градусов духовку на 20-25 минут. Затем смазываем основы соусом (сметана + томатная паста) и выкладываем начинку, убираем в духовку еще на 5-7 минут.



Булочки с изюмом

Ингредиенты

- греческий йогурт - 200 гр
- мука - 300 гр
- изюм по вкусу

Смешиваем муку и йогурт, добавляем изюм. Из получившегося теста формируем будущие булочки, смазываем их желтком (не обязательно) и убираем в духовку на 15-20 минут на 180 градусов.

Булочки для бургера



Ингредиенты

- творог - 180гр
- яйцо - 1 шт
- мука рисовая - 4 ст.л.
- разрыхлитель - $\frac{1}{2}$ ч.л.
- соль по вкусу
- кунжут по желанию

Смешиваем все ингредиенты и формируем булочки в виде шариков. Сверху посыпаем кунжутом и убираем в духовку на 180 градусов на 30 минут. Идеально во внутрь положить начинку в виде котлетки и зелени.

Творожные шарики



Ингредиенты

- творог 5% - 200 гр
- яйцо - 1 шт
- мука рисовая/пшеничная - 100 гр

Все ингредиенты смешиваем и формируем шарики. Смазываем их желтком и выкладываем на противень. Выпекаем в духовке при 180 градусах минут 20-25.

Пицца из кабачков



Ингредиенты для теста

- кабачки - 2 шт
- яйцо - 1 шт
- мука рисовая/пшеничная - 60 гр
- сыр - 50 г

для начинки

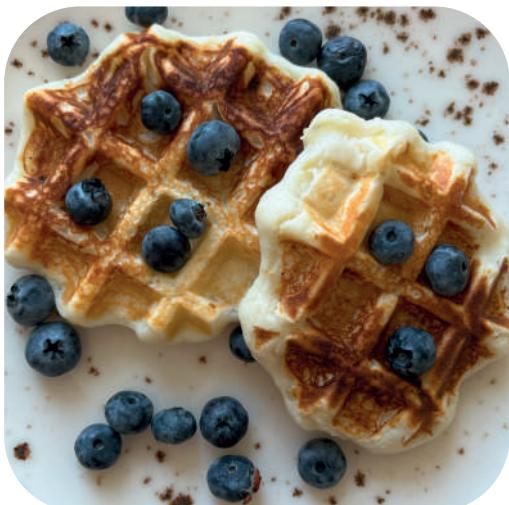
- греческий йогурт - 2 ст. л.
- перетёртые томаты - 1 ст.л.
- отварная курица 30-40 гр
- помидор - 1 шт
- сыр по вкусу

Смазываем их желтком и выкладываем на противень. Выпекаем в духовке при 180 градусах минут 20-25.

Кабачки натираем на крупной терке, солим и оставляем на 10 минут. Затем хорошо отжимаем, добавляем яйцо, муку, сыр. Всё хорошо перемешиваем и выкладываем на противень, формируя основу для пиццы. Выпекаем 15-20 минут на 180 градусах. Смазываем соусом основу для пиццы (йогурт +перетертые томаты) выкладываем начинку и посыпаем сыром. Отправляем в духовку еще минут на 10.

Вафли





Творожные вафли с бананом

Ингредиенты

- творог натуральный / детский творожок - 130 гр
- банан - 2 шт
- яйца - 2 шт
- мука рисовая - 70 гр
- Разрыхлитель - 1 ч.л.

Разминаем вилкой банан и добавляем остальные ингредиенты, хорошо перемешиваем и выпекаем в вафельнице до готовности.



Творожные вафли

Ингредиенты

- творог - 90 гр
- мука рисовая/пшеничная -35 гр
- яйцо - 1 шт
- яблоко - 50 гр

Смешиваем творог, муку, яйцо и яблоко натертное на крупной терке или мелко нарезанное. Выпекаем в вафельнице до готовности.



Арахисовые вафли

Ингредиенты

- молоко - 120 мл
- разрыхлитель - 1/2 ч.л.
- яйцо - 1 шт.
- арахисовая паста - 2 ст.л.
- мука - 60 гр
- сливочное масло - 15 гр

Растапливаем сливочное масло и смешиваем его с оставшимися ингредиентами. Выпекаем в вафельнице до готовности.



Вафли из рикотты

Ингредиенты

- банан - 1 шт
- яйцо - 1шт
- рикотта - 200 гр
- мука рисовая - 50 гр
- разрыхлитель - 1 ч.л.

Смешиваем все ингредиенты и выпекаем в вафельнице до готовности

Картофельные вафли

Ингредиенты

- картошка - 4 - 5 шт
- яйца - 2 шт
- лук - 1/2 шт
- мука - 3 ст.л
- масло растительное - 1 ст.л.
- сыр по вкусу

Картошку натираем на крупной терке и отжимаем от лишней влаги, добавляем оставшиеся ингредиенты, хорошо перемешиваем и выпекаем в вафельнице до готовности.

Сырные вафли

Ингредиенты

- яйцо - 1 шт
- молоко - 100 мл
- сыр - 75 гр
- мука - 80 гр

Яйцо взбиваем с молоком, добавляем муку и тертый сыр, все хорошо перемешиваем и выпекаем в вафельнице до готовности.

Морковные вафли

Ингредиенты

- морковь - 2-3 ст.л.
- яйцо - 1 шт
- сыр - 50 гр

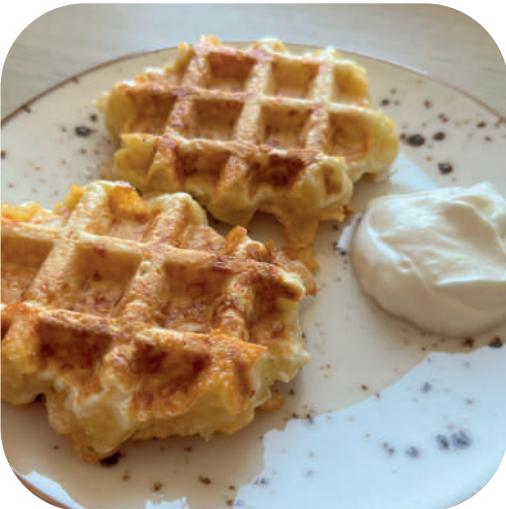
Морковь натираем на крупной терке, добавляем яйцо и сыр, хорошо перемешиваем и выпекаем в вафельнице до готовности

Вафли на палочке

Ингредиенты

- яйцо - 1 шт
- молоко - 30 мл
- овсянка - 20 гр
- мука - 15 гр
- разрыхлитель - 1/3 ч.л.
- ягоды по желанию

Все ингредиенты смешиваем в блендере, добавляем ягоды, выкладываем тесто в вафельницу и кладем палочки для мороженого (лучше их утопить в тесте) закрываем вафельницу и выпекаем до готовности.



Вафли с начинкой



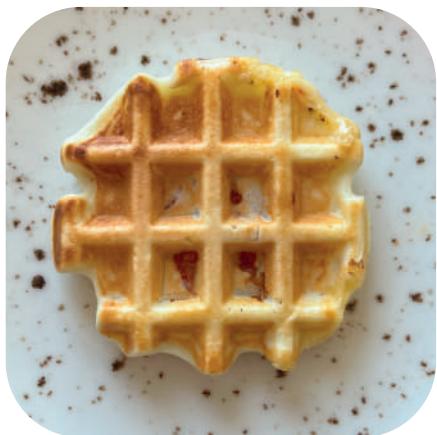
Ингредиенты для теста

- кефир - 500 гр
- яйцо - 1 шт
- мука - 350 гр
- разрыхлитель - 1/3 ч.л.

для начинки

- помидор - 1 шт
сосиска - 1 шт
сыр по вкусу

Смешиваем все ингредиенты, в вафельницу выкладываем немного теста, затем начинку. Закрываем начинку тестом и выпекаем до готовности.



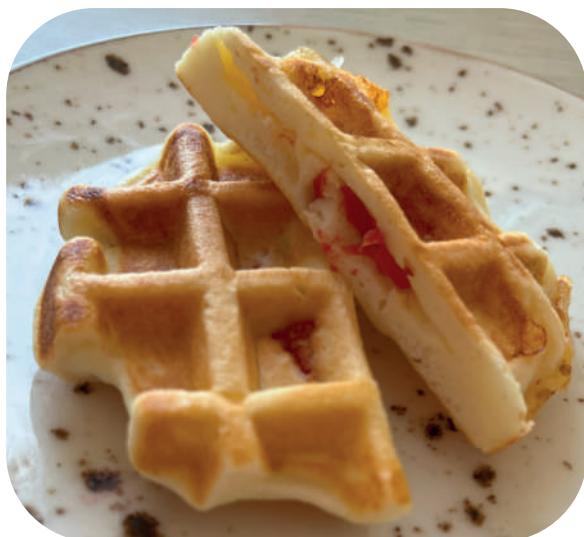
Сытные вафли

Ингредиенты

- яйца - 3 шт
- сметана - 200 гр
- масло сливочное/гхи - 70 гр
- мука - 160 гр
- разрыхлитель - 1 ч.л.
- фарш куриный - 200 гр
- соль по вкусу

Хорошо смешиваем все ингредиенты и выпекаем в вафельнице до готовности.

Вафли из кабачка с начинкой



Ингредиенты для теста

- кабачок (средний) - 1 шт
- яйца - 2 шт
- кефир - 200 мл
- разрыхлитель - 1 ч.л.
- мука рисовая/пшеничная - 200 гр

для начинки

- сыр - 100 гр
- ветчина/отварная курица - 100 гр
- соль по вкусу

Кабачок натираем на крупной терке, солим и оставляем на 10 минут. Затем хорошо отжимаем от лишней жидкости, добавляем оставшиеся ингредиенты и хорошо перемешиваем. В вафельницу выкладываем немного теста, сверху начинку и еще немного теста, закрываем и выпекаем до готовности.

Шпинатные вафли



Ингредиенты

- овсяные хлопья - 45 гр
- сыр - 50 гр
- яйцо 2 шт
- шпинат - 45 гр
- соль
- сухой чеснок

В чаше блендера измельчаем овсяные хлопья, добавляем яйца, сыр, шпинат, специи и хорошо перемешиваем. Выкладываем тесто в вафельницу и выпекаем до готовности.



Вафли с кабачком и индейкой

Ингредиенты

- кабачок - 80 гр
- яйцо - 1 шт
- сыр - 20 гр
- отварная индейка - 50 гр
- мука 20 гр
- соль по желанию

Кабачок натираем на крупной терке, солим и оставляем на 10 минут. Затем хорошо отжимаем от лишней жидкости, добавляем оставшиеся ингредиенты и хорошо перемешиваем. Выкладываем тесто в вафельницу и выпекаем до готовности.

Куриные вафли



Ингредиенты

- куриное филе - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- брокколи (отваренная) 4-6 соцветий
- сыр - 20 гр
- мука - 2 ст.л
- соль по желанию

В чаше блендера смешиваем все ингредиенты и выпекаем в вафельнице до готовности.

Вафли с сыром и шпинатом



Ингредиенты

- хлопья овсяные - 50 гр
- шпинат - 50 гр
- сыр - 50 гр
- яйцо - 2 шт.
- соль по вкусу

В чаше блендера измельчаем овсяные хлопья, добавляем шпинат и еще раз измельчаем. Добавляем оставшиеся ингредиенты и хорошо перемешиваем. Выкладываем тесто в вафельницу и выпекаем до готовности.

Картофельные вафли



Ингредиенты

- картошка (отварная) - 2 шт
- яйцо - 1 шт
- молоко - 2 ст.л.
- мука - 2 ст.л.
- соль по желанию

В чаше блендера измельчаем заранее отваренный картофель с другими ингредиентами. Выкладываем тесто в вафельницу и выпекаем до готовности.

Йогуртные вафли



Ингредиенты

- яйцо - 1 шт
- греческий йогурт - 100 гр
- мука рисовая - 40 гр
- разрыхлитель - 1/2 ч.л.

Смешиваем все ингредиенты и выпекаем в вафельнице до готовности.

Вафли из брокколи



Ингредиенты

- брокколи (отварная) – 3-4 соцветия
- молоко - 3 ст. л.
- мука - 3 ст.л
- яйцо - 1 шт

Брокколи разминаем вилкой, добавляем остальные ингредиенты и хорошо перемешиваем. Выпекаем в вафельнице до готовности.

Кексы и несладкие палочки





Кексы с ягодой

Ингредиенты

- яйцо - 1 шт
- банан - 1 шт
- сливочное масло - 50 гр
- разрыхлитель - 1 ч.л.
- мука - 110 гр
- ягоды по желанию

Банан разминаем вилкой, масло растапливаем и смешиванием все ингредиенты до однородной массы, добавляем ягоды, перемешиваем и разливаем по формам. Выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.



Кексы из творога

Ингредиенты

- творог - 350 гр
- яйцо - 1 шт
- манка - 30 гр
- изюм по желанию

Смешиваем все ингредиенты, оставляем на 10-15 минут, чтобы манка набухла. Выкладываем тесто по формам и отправляем на 30 минут в духовку, разогретую до 180 градусов.



Брауни с черешней

Ингредиенты

- банан - 1 шт
- какао - 1 ст.л
- яйцо - 1 шт
- черешня (без косточек) - горсть

Банан разминаем вилкой, добавляем остальные ингредиенты, хорошо перемешиваем. Добавляем ягоды (можно порезать на 4 части) аккуратно перемешиваем и выкладываем тесто по формам. Убираем на 20-25 минут в духовку, разогретую до 180 градусов.



Брауни из яблок

Ингредиенты

- яблоки - 300 гр
- яйцо - 2 шт
- какао - 25 гр
- разрыхлитель - 1 ч.л.
- кокосовая стружка /мука - 30 гр

В чашу блендера загружаем яблоки (очищенные от кожуры и семечек), яйца, какао, разрыхлитель и смешиваем до однородной массы. Добавляем кокосовую муку и разливаем тесто по формам. Убираем в разогретую до 180 градусов духовку на 20-25 минут.

Банановые кексики



Ингредиенты

- манка - 100 гр
- кефир 2,5% - 100 гр
- мука - 100 гр
- яйцо - 1 шт
- разрыхлитель - 1 ч.л
- сливочное масло - 40 гр
- банан - 1 шт

Смешиваем манку и кефир и оставляем на 10 минут. Затем добавляем размятый вилкой банан и остальные ингредиенты. Раскладываем тесто по формочкам, сверху можно украсить кусочком банана, отправляем в духовку на 20-25 минут 180 градусов



Творожный манник

Ингредиенты

- творог мягкий - 150 г
- яйцо - 1 шт
- манная крупа - 3 ст. л.
- курага - 50 г

Все ингредиенты смешиваем и оставляем на 10 минут, чтобы манка набухла. Раскладываем тесто по формочкам и отправляем в духовку на 20-25 минут 180 градусов.

Морковно-яблочные кексы



Ингредиенты

- овсяные хлопья - 5-6 ст.л
- яйца - 2 шт
- яблоки - 1 шт
- морковь - 1/2 шт
- разрыхлитель - 1/2 ч.л

Загружаем все ингредиенты в чашу блендера (яблоки очищенные от кожуры и семечек) и смешиваем до однородной массы. Разливаем тесто по формам. Убираем в разогретую до 180 градусов духовку на 20-25 минут.

Сытные палочки



Ингредиенты

- фарш куриный - 250 гр
- яйцо - 1 шт
- сыр - 50 гр
- брокколи (отваренная) 4-5 соцветий

Смешиваем фарш с яйцом, добавляем натёртый сыр и мелко нарезанную брокколи. Заполняем формочки и выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке, 15 минут. Можно приготовить на пару.

Кабачковые палочки

Ингредиенты

- кабачок (небольшой) - 1 шт
- мука - 1 ст л
- сыр - 30 гр

Кабачок натираем на крупной терке немного солим и оставляем на 10 минут. Затем хорошо отжимаем от лишней жидкости, добавляем яйцо и муку. Раскладываем по формам и выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.

Кабачковые палочки с курицей

Ингредиенты

- филе куриное - 200 гр
- кабачок - ½ шт
- лук - ½ шт
- зеленый горошек - 1 ст.л.
- яйцо - 1 шт
- мука - 1 ст.л.
- соль по желанию

Нарезаем крупно кабачок и измельчаем его в блендере. Отжимаем его от лишней жидкости. Затем в блендере измельчаем филе курицы с луком. Соединяем все ингредиенты, добавляем соль и специи по желанию. Раскладываем по формам и отправляем в разогретую до 180 градусов духовку на 25 минут.

Морковные палочки



Ингредиенты

- сыр - 50 гр
- яйцо - 1 шт
- морковь - 1 шт

Морковь натираем на мелкой терке, добавляем яйцо и сыр. Хорошо перемешиваем и заполняем формочки и выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке, 15 минут. Можно приготовить на пару.



Палочки с вермишелью и овощами

Ингредиенты

- брокколи - 2-3 шт
- помидор - 1/3 шт
- сыр - 15 гр
- яйцо - 1 шт
- вермишель отваренная - 3-4 ст.л.

Отваренную брокколи мелко нарезаем, добавляем помидор, натертый сыр, яйцо и отваренную вермишель. Выкладываем массу по формам и выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке 15 минут.



Лапничные палочки

Ингредиенты

- вермишель (отваренная) - 3 ст.л.
- творожок детский - 100 гр
- яйцо - 1 шт

Смешиваем все ингредиенты и готовим на пару 15-20 минут, можно приготовить в духовке.



Палочки из брокколи

Ингредиенты

- брокколи (отварная) 5-6 соцветий
- яйцо - 1 шт
- кускус - 2 ст.л

Мелко нарезаем отваренную брокколи, добавляем яйцо и кус-кус. Заполняем формочки и выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке, 15 минут. Можно приготовить на пару.

Оладьи



Оладьи из авокадо



Ингредиенты

- авокадо - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- мука - 1 ст.л.
- соль по желанию

Авокадо разминаем вилкой, добавляем яйцо, муку и соль по желанию. Обжариваем на разогретой сковороде с двух сторон до готовности.

Фруктовые оладьи



Ингредиенты

- банан - ½ шт
- яблоко - ½ шт
- мука - 1,5 ст.л.

Банан разминаем вилкой, яблоко натираем на крупной терке, добавляем муку. Обжариваем на разогретой сковороде с двух сторон до готовности.

Банановые оладьи



Ингредиенты

- банан - 1 шт
- йогурт натуральный/творог мягкий - 100 гр
- яйцо - 1 шт
- мука 3 ст.л.

Банан разминаем вилкой, добавляем йогурт, яйцо и муку. Хорошо перемешиваем и обжариваем на разогретой сковороде с двух сторон до готовности.

Яблочные оладьи без яиц



Ингредиенты

- яблоко - 1 шт
- овсяные хлопья - 70 гр
- молоко - 120 мл

В чаше блендера измельчаем яблоко (очищенное от кожуры и семечек) и молоко, добавляем овсяные хлопья и еще раз измельчаем. Оставляем тесто на 10 минут и обжариваем на разогретой сковороде с двух сторон до готовности



Оладьи с клубникой

Ингредиенты

- йогурт натуральный или творог мягкий - 100 гр
- яйцо - 1 шт
- овсяные хлопья - 5 ст.л
- разрыхлитель - ½ ч.л.
- клубника

Смешиваем все ингредиенты, добавляем мелко нарезанную клубнику и обжариваем на разогретой сковороде с двух сторон до готовности.

Оладьи-мишки



Ингредиенты

- яйцо - 1 шт
- молоко - 200 мл
- мука - 180 гр
- разрыхлитель - 0,5 ч.л.
- соль/сахар по желанию

Яйцо хорошо взбиваем и добавляем немного соли и сахара по желанию. Добавляем молоко, просеянную муку и разрыхлитель, хорошо перемешиваем. Переливаем тесто в соусницу и обжариваем на разогретой сковороде с двух сторон до готовности (сначала делаем большой круг, затем по бокам два маленьких).

Оладьи с персиком



Ингредиенты

- творог - 180 г
- мука - 2 ст.л
- яйцо - 1 шт
- персик- 1 шт

Смешиваем все ингредиенты и добавляем к тесту мелко нарезанный и очищенный персик, перемешиваем и обжариваем на разогретой сковороде с двух сторон до готовности



Творожные оладьи

Ингредиенты

- творог - 100 гр
- сметана - 1 ст.л
- яйцо - 1 шт
- мука - 2 ст.л

Смешиваем все ингредиенты до однородной массы и обжариваем на разогретой сковороде с двух сторон до готовности.

Сырные оладьи



Ингредиенты

- йогурт натуральный/творог мягкий - 50 гр
- яйцо - 1 шт
- сыр - 30 гр
- мука - 3 ст.л.
- разрыхлитель - $\frac{1}{2}$ ч.л.
- соль по желанию

Йогурт натуральный или творог мягкий смешиваем с яйцом, добавляем сыр, натертый на мелкой терке, муку, разрыхлитель и соль. Обжариваем на разогретой сковороде с двух сторон до готовности.

Оладьи с грушей



Ингредиенты

- груша (сорт конференция) - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- натуральный йогурт - 50 гр
- мука - 80 г
- изюм горсть

Взбиваем яйцо с йогуртом, добавляем муку. Грушу мелко нарезаем и добавляем к тесту вместе с изюмом. Перемешиваем и обжариваем на разогретой сковороде с двух сторон до готовности



Оладьи из брокколи

Ингредиенты

- брокколи (отварные) - 350 гр
- яйца - 2 шт
- сыр - 40 гр
- мука - 3-4 ст.л
- соль, сухой чеснок по желанию

В чаше блендера смешиваем все ингредиенты и обжариваем на разогретой сковороде с двух сторон до готовности.

Оладьи с картофелем



Ингредиенты

- брокколи (отварная) 4-5 соцветий
- картофель (отварной) - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- сыр - 20 гр
- мука - 2-3 ст.л
- соль, сухой чеснок по желанию

Отварные брокколи и картофель разминаем вилкой, добавляем остальные ингредиенты. Хорошо перемешиваем и обжариваем на разогретой сковороде с двух сторон до готовности.



Тыквенные оладьи для малышей

Ингредиенты

- тыква (отварная) - 120 гр
- творожок - 100 гр
- мука - 3 ст.л
- яйцо - 1 шт

Отварную тыкву разминаем вилкой, добавляем оставшиеся ингредиенты и обжариваем на разогретой сковороде с двух сторон до готовности.



Сытные оладьи

Ингредиенты

- яйца - 2 шт
- кукурузная мука - 40 г
- брокколи - 50 г
- фарш куриный/
куриное филе - 400 г
- сыр моцарелла - 60 г

Смешиваем яйца и муку, добавляем фарш/мелко нарезанную курицу, брокколи, сыр и хорошо перемешиваем. обжариваем на разогретой сковороде с двух сторон до готовности.



Банановые панкейки

Ингредиенты

- овсяные хлопья - 200 гр
- банан - 1 шт
- яйца - 2 шт

В блендере взбиваем в муку овсяные хлопья, затем добавляем банан и яйца. Еще раз пробиваем и жарим панкейки на разогретой сковороде с двух сторон до готовности.



Яблочные оладьи

Ингредиенты

- яблоко 1шт
- яйцо 1 шт
- овсяные хлопья 2 ст.л.

Яблоко натираем на крупной тёрке, добавляем яйцо и овсяные хлопья. Даем хлопьям набухнуть минут 10-15 минут. Обжариваем на разогретой сковороде с двух сторон до готовности.

Печенье



Овсяное печенье с бананом



Ингредиенты

- бананы - 2 шт
- овсяные хлопья - 180 гр
- арахисовая паста - 60 гр
- разрыхлитель - 1 ч.л.
- клубника и темный шоколад

Бананы разминаем вилкой, добавляем арахисовую пасту, овсяные хлопья и разрыхлитель. Хорошо перемешиваем и формируем печенье, выкладываем на противень и украшаем по желанию клубникой и темным шоколадом, выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке 15 минут.



Арахисовое печенье

Ингредиенты

- арахисовая паста - 200 гр
- яйцо - 1 шт

Смешиваем арахисовую пасту с яйцом, формируем печенье. Выкладываем на противень и выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке 15-20 минут.

Кунжутное печенье



Ингредиенты

- банан - 1шт
- яйцо - 1 шт
- кунжут - 100 гр

Смешиваем все ингредиенты и выкладываем тесто на противень, формируя печенье. Выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке 15 минут.

Творожное печенье с персиком



Ингредиенты

- творог - 180 гр
- яйцо - 1 шт
- сливочное масло (растопленное)-15 гр
- мука - 90 гр
- разрыхлитель $\frac{1}{2}$ ч.л
- персик - 1-2шт

В чаше блендера смешиваем творог, яйцо и масло, добавляем оставшиеся ингредиенты, все хорошо перемешиваем и формируем шарики. Выкладываем их на противень и выпекаем в разогретой до 180 С° духовке 15 минут.

Крекер

Ингредиенты

- мука - 100 г
- сливочное масло (мягкое) - 100г
- сыр - 100 г
- желток - 1шт

Сыр натираем на мелкой терке, добавляем к нему оставшиеся ингредиенты и замешиваем тесто (оно не должно липнуть к рукам, если липнет, добавьте еще немного муки). Тесто должно получиться не липким. Сформируйте шар и уберите в холодильник на 30 минут в пищевой пленке.

Затем раскатываем тесто, вырезаем формочками печенье и отправляем в духовку, разогретую до 180 градусов, на 10-15 минут.

Сырное печенье



Ингредиенты

- сыр твердый (пармезан) - 100 гр
- яйцо - 1 шт
- сливочное масло - 45 гр
- мука ц/з пшеничная - 100 гр
- мука кукурузная- 50 гр

Соединяем все ингредиенты, замешивая тесто. Убираем его в холодильник на 30 минут. Затем раскатываем тесто, вырезаем формочками печенье и отправляем в духовку, разогретую до 180 градусов, на 10-15 минут.

Овсяное печенье с орехами



Ингредиенты

- овсяные хлопья - 200 гр
- яйцо - 1 шт
- грецкие орехи - 50 гр
- разрыхлитель - $\frac{1}{2}$ ч.л.
- масло сливочное/гхи - 60 гр
- финики - 4-5 шт

Овсяные хлопья и грецкий орех пробиваем блендером, добавляем финики и еще раз пробиваем. Затем добавляем оставшиеся ингредиенты, замешивая тесто. Формируем печенье, сверху можно украсить лепестками миндаля. Выпекаем в духовке, разогретой до 180 градусов, 15-20 минут.



Миндальное печенье

Ингредиенты

- миндаль/миндальная мука - 240 гр
- масло сливочное/гхи- 40 гр
- финики - 7 шт
- лепестки миндаля

Миндаль измельчаем в блендере до состояния муки или используем готовую миндальную муку. Отдельно пробиваем финики в блендере с небольшим количеством воды. Смешиваем муку, финики и растопленное масло. Формируем печенье, обваливаем в лепестках миндаля и выпекаем в духовке, разогретой до 180 градусов, 10 минут.

Овсяное печенье с вишней



Ингредиенты

- овсяная крупа - 200 гр
- банан - 1 шт
- яйца - 2 шт
- масло сливочное/гхи - 35 гр
- разрыхлитель - $\frac{1}{2}$ ч л
- кукурузная мука - 40 гр
- вишня - горсть

В чаше блендера овсяную крупу измельчаем в муку, добавляем банан, яйца, разрыхлитель, мягкое масло и еще раз измельчаем. Добавляем муку и хорошо перемешиваем. Выкладываем тесто на противень, формируя печенье и убираем в разогретую до 180 градусов духовку на 20-25 минут.

Шоколадное печенье



Ингредиенты

- банан - 120 гр
- яйцо - 1 шт
- какао - 25 гр
- молоко - 100 мл
- овсяные хлопья - 80 гр

Все ингредиенты измельчаем с помощью блендера. Разливаем тесто по формам и убираем в духовку, разогретую до 180 градусов, на 20 минут.

Морковное печенье



Ингредиенты

- морковь - 100 гр
- банан - 1 шт
- мука - 150 гр
- растительное масло - 50 мл
- разрыхлитель - 1 ч.л.

Банан разминаем вилкой, добавляем морковь, натёртую на мелкой терке, масло, муку и разрыхлитель. Все хорошо перемешиваем и формируем печенье. Выкладываем на противень и выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке 15-20 минут.

Снэки





Банан с пастой и ягодами

Ингредиенты

- банан - 1 шт
- ореховая паста - 1 ст.л
- ягоды/лепестки миндаля

Очищенный банан режем вдоль и смазываем ореховой пастой (кешью/арахисовой/миндальной), посыпаем лепестками миндаля или украшаем ягодами (клубника/голубика).

Батончики из кешью и кураги

Ингредиенты

- кешью - 120 гр
- курага - 100 гр

Замачиваем орехи и курагу на пару часов. Затем сливаем воду, промываем и измельчаем блендером. Выкладываем получившуюся смесь на противень, застеленный пергаментом, и раскатываем ее в прямоугольник толщиной 1-1,5 см. выпекаем в духовке, разогретой до 100 градусов, 20-25 минут. Дать остить и разрезать на прямоугольники.

Фруктовые батончики

Ингредиенты

- банан - ½ шт
- яблоко - 1 шт
- греческие орехи - 30 гр
- курага - 50 гр
- чернослив - 50 гр
- овсяные хлопья - 2 ст.л.
- вода - 2 ст.л

Замачиваем в горячей воде курагу, чернослив и орехи на 1 час. Далее все ингредиенты измельчаем с помощью блендера, выкладываем получившуюся массу в форму, застеленную пергаментом и отправляем в духовку, разогретую до 180 градусов, на 20-25 минут. Даём остить и разрезаем на прямоугольники.



Финиковые шарики

Ингредиенты

- финики - 250 гр
- орехи греческие - 100 гр
- какао - 1 ст.л.
- кокосовая стружка 1-2 ст.л

Все ингредиенты смешать в блендере, сформировать шарики. По желанию можно обвалять их в кокосовой стружке/кунжуте/измельченных орехах. Убрать в холодильник на 1-2 часа.



Пастила

Ингредиенты

- яблочное пюре - 200 гр
- желатин (быстрорастворимый) - 10 гр

В яблочное пюре насыпаем желатин и хорошо перемешиваем. Выкладываем смесь в кастрюлю и варим на медленном огне около 5 минут постоянно помешивая, не давая массе закипеть. Затем взбиваем миксером минут 10-15 (должна получится белая пышная масса). Застилаем форму для запекания пищевой пленкой и выкладываем получившуюся массу. Убираем на пару часов в холодильник. Затем нарезаем на бруски.



Печенье без выпечки

Ингредиенты

- орехи кешью - 150 гр
- финики - 150 гр
- кокосовая стружка - 30 г
- шоколад темный - 40 гр

В блендере смешать орехи, финики и кокосовую стружку. Сформировать шарики и сделать углубления по середине. Темный шоколад растопить на водяной бане и добавить его в центр каждой печеньки. Убрать в холодильник на 3-4 час.



Шоколадные батончики

Ингредиенты

- овсяные хлопья - 150 гр
- арахис - 70 гр
- финики 7-10 шт
- какао - 2 ст.л.,
- арахисовая паста 2-3 ст.л.

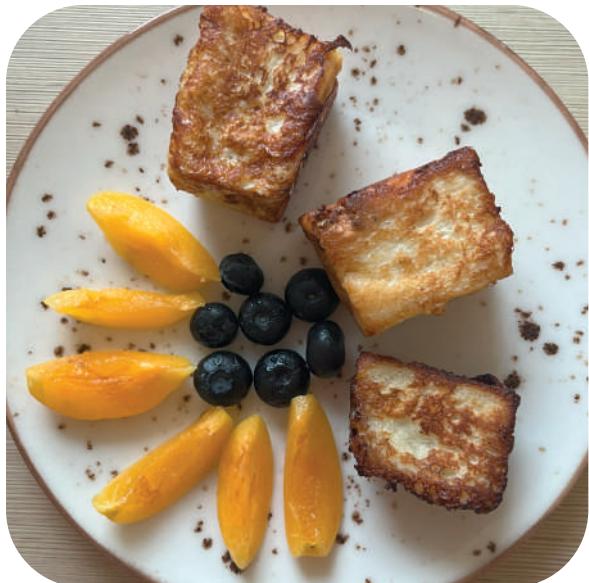
Все ингредиенты пробиваем в блендере, формируем батончики и убираем на 2-3 часа в холодильник.

Банановый тост

Ингредиенты

- банан - ½ шт
- яйцо - 1 шт
- хлеб - 2 ломтика

Банан разминаем вилкой, добавляем яйцо и хорошо перемешиваем. Окунаем хлеб в эту смесь и обжариваем на сковороде на небольшом количестве масла с каждой стороны по 1-2 минуте.



Тост с голубикой

Ингредиенты

- голубика - горсть
- арахисовая паста - 1 ст.л.
- яйцо - 1 шт
- хлеб - 2 ломтика

Вилкой разминаем голубику и намазываем ее один кусочек хлеба, на другой кусочек хлеба намазываем арахисовую пасту. Складываем два кусочка в бутерброд начинкой во внутрь и нарезаем на несколько кусочков. В отдельной емкости взбиваем яйцо и окунаем в него наши бутербродики. Обжариваем на небольшом количестве масла с каждой стороны по 1-2 минуте.

Тост с ореховой пастой и бананом

Ингредиенты

- банан - 1 шт
- ореховая паста (миндальная/арахисовая) - 1 ст. л.
- яйцо - 1 шт
- молоко - 2 ст.л
- хлеб - 2 ломтика
- корица по желанию

Смешиваем яйцо с молоком, можно добавить щепотку корицы. Один ломтик хлеба смазываем ореховой пастой, выкладываем банан (предварительно размятый вилкой) и накрываем вторым ломтиком хлеба. Нарезаем на несколько кусочков. В отдельной емкости взбиваем яйцо и окунаем в него наши бутербродики. Обжариваем на небольшом количестве масла с каждой стороны по 1-2 минуте.