

УКРАЇНСЬКА

МОЛОЧНА ДРАБИНА

Рецепти



ПЕЧИВО

30 шт (0,3 г БКМ в 1 печиві)



ІНГРЕДІЄНТИ

- Борошно.....175 г
- Терте вершкове масло 82%.....110 г
- 5% кисломолочний сир.....50 г
- Цукор.....4 ч.л.

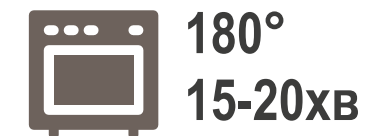
РЕЦЕПТ

1. Замісити тісто до однорідної маси.
2. Скрутити маленькі кульки з тіста (30шт). Викласти на пергамент. Придушити кульки виделкою, до форми печива.
3. Поставити в заздалегідь розігріту духовку.

Починайте з маленької кількості і збільшуйте до 3 печеньок чи більше

МАФІН

6 шт (0,86 г БКМ в 1 кексі)



ІНГРЕДІЄНТИ

- Борошно.....100 г
- Розпушувач для тіста.....4 г
- Куряче яйце.....2
- 5% кисломолочний сир.....30 г

РЕЦЕПТ

1. Замісити тісто до однорідної маси.
2. Викласти тісто в форму для кексів на $\frac{1}{2}$

Починайте з 1/8 мафіна, збільшуючи кількість до 1,5 мафінів чи більше.

АБО

Починайте з 1/8 мафіна, збільшуючи кількість до максимальної порції, яку дитина може з'їдати щоденно.

Надалі збільшувати кількість кисломолочного сиру в рецепті на 1 столову ложку (30 гр) раз на тиждень. Поступово рецепт за консистенцією перетвориться на запіканку.

ВАФЛЯ

1 шт (6-8 г БКМ)



ІНГРЕДІЄНТИ

- Борошно.....75-90 г
- Розпушувач для тіста4 г
- Куряче яйце.....1
- Кефір/йогурт.....200 мл
- Оливкова олія.....200 мл

РЕЦЕПТ

1. Замішати однорідне тісто. Борошном довести тісто до консистенції густої сметани.

Починайте з маленької кількості, збільшуючи кількість до максимальної порції, яку дитина може з'їдати щоденно.

МЛИНЦІ

(Разом у млинцях 3,5 г БКМ)



ІНГРЕДІЄНТИ

- Борошно.....200 г
- Тепла вода250 мл
- Куряче яйце.....2
- Оливкова олія***2 ст.л.
- Молоко 3,2%.....120 мл

Дрібка солі

РЕЦЕПТ

- 1.В окремій мисці змішати молоко, воду, яйця, олію, сіль. В іншу велику миску просіяти борошно. Поступово в борошно вливати рідку масу і інтенсивно розмішувати вінчиком або виделкою до однорідної консистенції.
- 2.Нагріти пательню. Смажити на пательні змащеній олією** з обох сторін до готовності.

Починайте з маленької кількості, збільшуючи кількість до максимальної порції, яку дитина може з'їдати щоденно.

ОЛАДКИ

(Разом у оладках 6-8 г БКМ)



ІНГРЕДІЄНТИ

- Кефір.....150-200 мл
- Куряче яйце.....1
- Борошно.....2-3 ст.л.
- Розпушувач для тістадрібка
- Содадрібка

РЕЦЕПТ

- 1.Все гарно перемішати вінчиком. Залишити на 15-20 хвилин у теплому місці. **Перед смаженням більше не перемішувати.**
- 2.Смажити на пательні, змащеній олією** з обох сторін до легкої скоринки

Починайте з маленької кількості, збільшуючи, кількість до максимальної порції, яку дитина може з'їдати щоденно.

ЗАПІКАНКА

(Всього в запіканці 34 г БКМ)



180°
15-20хв



ІНГРЕДІЄНТИ

- Борошно.....50 г
- Куряче яйце.....1
- 5% кисломолочний сир.....200 мг

РЕЦЕПТ

1. Замісити тісто до однорідної маси.
2. Викласти у форму, змащену олією**

Починайте з маленької кількості, збільшуючи, кількість до максимальної порції, яку дитина може з'їдати щоденно.

ЛІНИВІ ВАРЕНИКИ

(Разом у варениках 34 г БКМ)



ІНГРЕДІЄНТИ

- Борошно.....**2-3 ст.л.**
- Жовток**1**
- 5% кисломолочний сир.....**200 г**
- Манка.....**1 ст.л.**

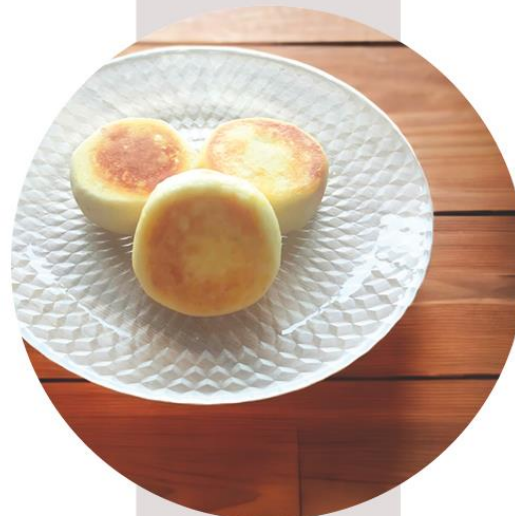
РЕЦЕПТ

- 1.Замісити все до однорідної маси. Творог можна перетерти через сито, для більш однорідної консистенції.
- 2.Сформувати ліниві вареники за допомогою борошна для обвалювання.
3. Вареники кидати у киплячу воду. Після того, як вода разом з ними закипить – проварити ще 2хв.

Починайте з маленької кількості, збільшуючи кількість до максимальної порції, яку дитина може з'їдати щоденно.

СИРНИКИ

(Разом у сирниках 34 г БКМ)



ІНГРЕДІЄНТИ

- 5% кисломолочний сир.....**200 г**
- Жовток**1**
- Манка.....**1 ст.л.**
- Борошно.....**2-3 ст.л.**

РЕЦЕПТ

- 1.Замісити всі інгредієнти до однорідної маси. Творог можна перетерти через сито для більш однорідної консистенції.
- 2.Сформувати сирники, обваляти у борошні.
- 3.Смажити на пательні, змащеній олією** з кожної сторони до рум'яної скоринки.

Починайте з маленької кількості, збільшуючи кількість до максимальної порції, яку дитина може з'їдати щоденно.

СИРНА ПІЦЦА

(Всього у піцці ≈ 45 г БКМ)



2300
10-15хв



ІНГРЕДІЄНТИ

- Борошно.**320 г**
- Вода тепла**200 мл**
- Сир твердий.....**200 г**
- Рослинна олія..... **1 ст.л.**
- Сухі дріжжіхі.....**1 ч.л.**
- Сіль, цукор.....по **1 ч.л.**
- Начинка по смаку (м'ясо, морепродукти, овочі, кукурудза, зелень).

РЕЦЕПТ

- 1.Просіяти муку, додати сухі інгредієнти і перемішати. Додати воду і олію. Вимішати м'яке, еластичне тісто.
- 2.Залишити в теплому місці, має «вирости» в 2 рази.
- 3.Розподілити тісто по формі руками, дати постояти 15-20хв, щоб воно знову піднялось.
4. Тісто змастити соусом (томатний, вершковий) присипати тертим твердим сиром і додати начинку до смаку. Випікайте.

Для поліпшення харчових якостей та з метою різноманіття раціону до рецептів можна додати:

До кексів: сухофрукти, терті горіхи чи пасти, фрукти, ягоди

- До млинців: різноманітне борошно, кокосову олію, терті горіхи чи пасти
- До вафель: овочі, фрукти, сухофрукти, м'ясо, рибу

Зважайте, що додані елементи впливають на збільшення загального об'єму страви

Заміни компонентів в рецептах.

- **Пшеничне борошно:** рисове, кокосове, кукурудзяне, горіхове, нутове, сочевичне, гречане, амарантове борошно.
- **Яйце:**
 - пюре з ½ банану
 - 1 ч. ложка соди та 1 ст.ложка оцету
 - 1 ст. ложка меленого насіння льону та 3 ст. ложки води
 - 1 ст.ложка насіння чіа, 3 ст ложки води
 - 4 ст. ложки аквафаби (рідина після варіння бобових)
 - 1 ст. ложка агар-агару, 1ст.ложка води
 - тофу ¼ склянки
 - 3 ст. ложки тахіни та 2 ст.ложки води
 - 2 ст. ложки крохмалю кукурудзяного та 1ст ложка води
 - ¼ склянки яблучного пюре
 - 2 ст. ложки вівсяних пластівців, 2ст ложки води
 - ¼ склянки пюре авокадо
 - ¼ склянки кокосових вершків
 - 3 ст. ложки нутового борошна, 3ст ложки води
 - 3 ст. ложки арахісової пасти

