

# УКРАЇНСЬКА МОЛОЧНА ДРАБИНА

*Рецепти*



## ПЕЧИВО

30 шт (0,3 г БКМ в 1 печиві)

180°  
15-20хв



### ІНГРЕДІЕНТИ

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

### РЕЦЕПТ

- Замісити тісто до однорідної маси.
- Скрутити маленькі кульки з тіста (30шт). Викласти на пергамент. Придушити кульки виделкою, до форми печива.
- 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)

180°  
15-20хв



### ІНГРЕДІЕНТИ

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

### РЕЦЕПТ

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

Починайте з  $\frac{1}{8}$  мафіна, збільшуючи кількість до 1,5 мафінів чи більше.

Починайте з  $\frac{1}{8}$  мафіна, збільшуючи кількість до максимальної порції, яку дитина може з'їсти щоденно.

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

АБО

## ВАФЛЯ

1 шт (6-8 г БКМ)



### ІНГРЕДІЕНТИ

- Борошно.....75-90 г
- Розпушувач для тіста .....4 г
- Куряче яйце.....1
- Кефір/йогурт.....200 мл
- Оливкова олія.....200 мл

### РЕЦЕПТ

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

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

## МЛИНЦІ

(Разом у млинцях 3,5 г БКМ)



### ІНГРЕДІЕНТИ

- Борошно.....200 г
- Тепла вода .....250 мл
- Куряче яйце.....2
- Оливкова олія\*\*.....2 ст.л.
- Молоко 3,2%.....120 мл  
дрібка солі

### РЕЦЕПТ

- 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.
- 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'їсти щоденно.

## ОЛАДКИ

(Разом у оладках 6-8 г БКМ)



### ІНГРЕДІЕНТИ

- Кефір.....150-200 мл
- Куряче яйце.....1
- Борошно.....2-3 ст.л.
- Розпушувач для тіста .....дрібка
- Сода .....дрібка

### РЕЦЕПТ

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

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

## ЗАПІКАНКА

(Всього в запіканці 34 г БКМ)



### ІНГРЕДІЕНТИ

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

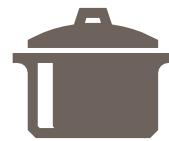
### РЕЦЕПТ

- Замісити тісто до однорідної маси.
- Викласти у форму, змащену олією\*\*

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

# ЛІНИВІ ВАРЕНИКИ

(Разом у варениках 34 г БКМ)



## ІНГРЕДІЕНТИ

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

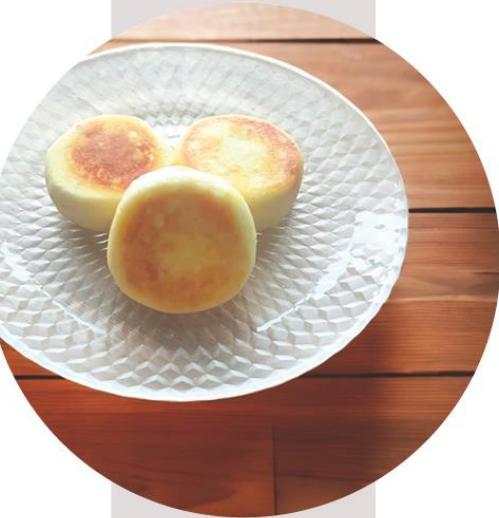
## РЕЦЕПТ

- Замісити все до однорідної маси. Творог можна перетерти через сіто, для більш однорідної консистенції.
- Сформувати ліниві вареники за допомогою борошна для обвалювання.
- 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'їсти щоденно.

# СИРНИКИ

(Разом у сирниках 34 г БКМ)



## ІНГРЕДІЕНТИ

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

## РЕЦЕПТ

- Замісити всі інгредієнти до однорідної маси. Творог можна перетерти через сіто для більш однорідної консистенції.
- Сформувати сирники, обвалити у борошні.
- 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'їсти щоденно.

# СИРНА ПІЦЦА

(Всього у піцці ≈ 45 г БКМ)



2300

10-15хв



## ІНГРЕДІЕНТИ

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

## РЕЦЕПТ

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

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

До кексів: сухофрукти, терти горіхи чи пасті, фрукти, ягоди

- До млинців: різноманітне борошно, кокосову олію, терти горіхи чи пасті
- 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, кукурудзяні, горіхове, нутове, сочевичне, гречане, амарантове борошно.

• **Яйце:**

- |  |  |
|--|--|
| • пюре з $\frac{1}{2}$ банану                            | • 3 ст. ложки тахіни та 2 ст. ложки води                   |
| • 1 ч. ложка соди та 1 ст. ложка оцету                   | • 2 ст. ложки крохмалю кукурудзяногого та 1 ст. ложка води |
| • 1 ст. ложка меленого насіння льону та 3 ст. ложки води | • $\frac{1}{4}$ склянки яблучного пюре                     |
| • 1 ст. ложка насіння чіа, 3 ст. ложки води              | • 2 ст. ложки вівсяних пластівців, 2 ст. ложки води        |
| • 4 ст. ложки аквафаби (рідина після варіння бобових)    | • $\frac{1}{4}$ склянки пюре авокадо                       |
| • 1 ст. ложка агар-агару, 1 ст. ложка води               | • $\frac{1}{4}$ склянки кокосових вершків                  |
| • тофу $\frac{1}{4}$ склянки                             | • 3 ст. ложки нутового борошна, 3 ст. ложки води           |
|  | • 3 ст. ложки арахісової пасті                             |

