





# ВАФЛИ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ



Многие мамы прекрасно знают, чем накормить своего ребенка на завтрак, обед и ужин, но вот придумать вкусный и полезный перекус гораздо сложнее. Хочется чего-то сытного и красивого, а если такое блюдо можно взять с собой на прогулку, то это вдвойне удобно. Так родилась идея сделать эти несладкие вафли, которые вкусно есть как горячими со сметаной, так и холодными, дополнив свежими овощами, которые сделают блюдо еще красивее и полезнее. И хотелось бы отдельно сказать пару слов про ингредиенты. В этом рецепте вы можете вволю пофантазировать. Например, использовать разные виды сыра или их комбинации, заменить ветчину колбасой или отварным мясом, добавить в тесто маленькие кусочки сладкого перца. В общем, экспериментируйте, чтобы найти то сочетание, которое больше всего придется по вкусу вашему маленькому гурману.

## Ингредиенты

- Сыр твердый — 60 г
- Ветчина — 100 г
- Яйца — 2 шт.
- Кефир — 150 мл (не холодный)
- Сливочное масло — 30 г
- Разрыхлитель — 0,5 ч. л.
- Мука цельнозерновая — 60 г
- Мука пшеничная — 60 г
- Сметана и свежие овощи для подачи — по желанию
- Соль и перец — по вкусу
- Растительное масло — для смазывания



## Приготовление

1. Сыр натереть на крупной терке, ветчину нарезать небольшими кубиками.
2. Сливочное масло растопить.
3. В глубокую миску разбить яйца, влить кефир (не холодный) и смешать венчиком, влить растопленное масло и еще раз перемешать.
4. Добавить в массу ветчину, сыр, немного соли, щепотку перца, разрыхлитель
5. Постепенно добавлять в смесь муку, каждый раз хорошо перемешивая тесто. Муки может потребоваться чуть больше или чуть меньше, главное нам нужно добиться консистенции теста как у густой сметаны.
6. Вафельницу слегка смазать растительным маслом и хорошо разогреть.
7. Выпекать вафли 4–5 минут, в зависимости от мощности вашей вафельницы.
8. Подавать горячими или холодными, с овощами, сметаной или без добавок.

**НА ЗАМЕТКУ:** Если у вас нет вафельницы, то вы вполне можете из получившегося теста испечь оладьи на сковороде.







# СЫРНИКИ С РИСОВОЙ МУКОЙ И ЯГОДНЫМ ДЖЕМОМ ПЯТИМИНУТКОЙ (БЕЗ ГЛЮТЕНА)



*Сырники — это великолепный способ накормить творогом маленьких гурманов. А те сырники, что предлагаю я, совсем не простые. Для их приготовления используется не привычная нам пшеничная мука, а рисовая. А это значит, что сырники не содержат глютена. Но речь тут не только про пользу, но еще и про вкус. Рисовая мука делает творожную выпечку более нежной и воздушной. Еще, для подачи сырников мы с вами будем варить быстрый джем-пятиминутку из любимых ягод: в сезон — из свежих, зимой и весной — из замороженных. Ягоды можно смешивать в любых пропорциях или использовать только один вид. Нежные воздушные сырники и вкусный джем — отличное начало дня, как для детей, так и для взрослых!*

## Ингредиенты

- Творог сухой (предпочтительно 5% жирности) — 200 гр.
- Яйцо (С1) — 1 шт.
- Рисовая мука 3 ст. л.
- Ванильный сахар — 0,5 ч. л.
- Соль — щепотка
- Для джема:
- Клубника — 100 г
- Ежевика — 70 г
- Сахарная пудра — 1 ст. л
- Свежие ягоды — для подачи
- Топленое масло для жарки — 1 ч. л.

## Приготовление

1. Приготовить джем. Ягоды (свежие или замороженные) вместе сахарной пудрой положить в сотейник и довести до кипения.
2. Варить на среднем огне около 3 минут, затем снять с огня и остудить. Можно оставить кусочки ягод или пробить погружным блендером в пюре.
3. Творог, яйцо, щепотку соли и ванильный сахар растереть вилкой до однородной массы. Добавить 1 ст. л рисовой муки и замесить тесто. Оно должно хорошо формироваться и не быть слишком липким. В зависимости от влажности творога муки может понадобиться чуть больше или меньше, регулируйте ее количество.
4. Влажными руками сформировать небольшие сырники и обвалять их со всех сторон в муке.
5. Обжарить сырники с обеих сторон на топленом масле (можно заменить на растительное, например кокосовое, а затем накрыть крышкой и довести до готовности.
6. Подавать вместе с джемом и свежими ягодами.



**НА ЗАМЕТКУ:** Попробуйте так же готовить с рисовой мукой творожные пудинги и запеканки, добавлять наравне с обычной мукой в блинчики и оладьи, получится очень вкусно.







# ШАШЛЫЧКИ ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ И СЛАДКОГО ПЕРЦА



*К сожалению, рыба — это не тот продукт, который любят все дети безоговорочно! А ведь она так полезна для растущих организмов. И особое внимание стоит уделить жирным сортам, богатым Омега3 жирными кислотами. Именно из такой рыбы я и предлагаю вам сделать аппетитные шашлычки. Дети, в первую очередь оценивают, как выглядит еда и наша задача, сделать блюдо простым и понятным ребенку, но в тоже время очень вкусным и аппетитным. Так вот я еще не встречала ребенка, который бы не любил шашлычки. В нашем случае — это сочное и ароматное филе семги, сладкий перец и немного томатов черри, очень ярко и красиво, которые так и хочется скорее попробовать. По такому же принципу вы можете готовить любую красную рыбу или кусочки куриных бедер.*

## Ингредиенты

- Филе семги (лосося, форели) — 300 г
- Сладкий перец — 2 шт.
- Томаты черри — 50 г
- Сок лимона — 1 ч. л.
- Оливковое масло — 1 ст. л.
- Соль морская — по вкусу
- Сухой розмарин — 1/3 ч. л.
- Деревянные шпажки — 7–10 шт.
- Пекарская бумага

## Приготовление

1. Рыбу промыть под проточной водой и обсушить бумажным полотенцем.
2. Аккуратно снять с кожи и нарезать крупными квадратами со стороной около 1,5–2 см.
3. Положить рыбу в миску, добавить масло, сок, соль и розмарин и хорошо перемешать.
4. Перец помыть и разрезать пополам, удалив семена.
5. Нарезать перец квадратиками со стороной так же около 1,5–2 см.
6. Томаты черри можно нарезать на половинки или оставить целиком.
7. Духовку разогреть до 180 °С. На каждую шпажку по очереди насадить кусочки овощей и рыбу.
8. Шашлычки выложить на противень, застеленный пекарской бумагой на расстоянии друг от друга.
9. Запекать в разогретой духовке около 15 минут, ведь красная рыба очень быстро готовится.



**НА ЗАМЕТКУ:** Чтобы шпажки в духовке не сгорели на концах, за 10–15 мин до приготовления, опустите их в воду. Это никак не повлияет на процесс приготовления в дальнейшем, но решит проблему.