

ОГЛАВЛЕНИЕ



ВВЕДЕНИЕ 5

ГЛАВА 1. ЗАВТРАКИ 7

Сырники на рисовой муке 9

Шоколадные блинчики 11

Заварные блинчики 13

Рисовая каша на кокосовом
молоке 15

Гранола с йогуртом 17

Пышные оладьи со сметаной
и джемом 19

Мини-оладушки 21

Малиновая овсянка 23

Каша из киноа с грушей 25

Творожное суфле 27

Сэндвич с курицей и авокадо 29

Горячие бутерброды с томатами
и сыром 31

Молочные гренки 33

ГЛАВА 2. ПЕРЕКУСЫ 35

Сырные палочки 37

Банановые вафли 39

Вафли с сыром и ветчиной 41

Домашний йогурт из кокосового
молока 43

Энергетические бомбочки 45

Чипсы из лаваша 47

Куриные сосиски в тесте 49

Печеные яблоки с творогом
и изюмом 51

Крекеры с семечками
и кунжутом 53

Бублики с маком
и медом 55

ГЛАВА 3. СУПЫ 57

Куриный суп
с макаронами-буквами 59

Детский сырный суп 61

Овощной крем-суп 63

Крем-суп из картофеля
и зеленого горошка 65

Суп из индейки с сырными
шариками 67

Рыбный суп с лососем 69



ГЛАВА 4. ОСНОВНЫЕ

БЛЮДА 71

Идеальное тесто для пиццы и классическая «Маргарита»	73
Блинные конвертики с курицей и сыром	75
Тефтели из телятины в томатном соусе.....	77
Куриные фрикадельки в сливочном соусе.....	79
Котлетки из белой рыбы с пюре и горошком	81
Паста «бабочки» с ветчиной и горошком	83
Паста Болоньезе	85
Шашлычки из красной рыбы и сладкого перца.....	87
Детский «Цезарь» с курицей.....	89
Фриттата со сладким перцем и кукурузой	91
Мини-бургеры	93
Заливной пирог с рыбой и яйцами	95
Детский плов с курицей	97

ГЛАВА 5. ДЕСЕРТЫ

И ВЫПЕЧКА 99

Овсяное печенье с сухофруктами	101
Творожные пончики.....	103
Лимонные квадратики	105
Печенье «Спиральки».....	107
Молочные коржики.....	109
Ванильные капкейки	111

Плюшки с сахаром	113
Шоколадные пряники	115
Вишневый мармелад	117
Кекс «Зебра» с кокосом и шоколадом.....	119
Песочные тарталетки с ягодами.....	121
Домашние ириски	123

ГЛАВА 6. НАПИТКИ 125

Клубничный молочный коктейль	127
Шоколадный молочный коктейль с ежевикой	129
Ягодный морс.....	131
Чернично-банановый смузи.....	133
Напиток на кедровом молоке с малиной и медом.....	135
Миндальное молоко с финиками	137
Манговый ласси	139
Пряный виноградный напиток.....	141
Какао со сливочной шапочкой и зефиром.....	143





ВВЕДЕНИЕ

Как и большинство девочек, уже с детства я мечтала стать мамой — непременно дочки! В голове возникал образ из кино: я заплетаю ей косички и делаю другие смешные прически, мы с ней дружно кашеварим, а папа-муж бросает все свои дела и прибегает, как только до него с кухни донесутся ароматы вкусного борща или шарлотки... И представляете, моя мечта сбылась. Почти 6 лет назад у меня родилась Настюша.

Конечно, мы с мужем, как и все родители, хотели, чтобы она росла здоровой! Поэтому, когда пришло время переводить дочку на общий стол, я приступила к поискам рецептов, позволяющих создать для нее комплексное, сбалансированное, разнообразное и при этом вкусное меню.

Сначала я записывала их в обычный блокнот. Это выглядело как-то архаично для молодой современной мамы, так что, когда он был переполнен, я не стала заводить новый, а решила выкладывать рецепты с фото на свою страничку в Instagram @nastenkino_menu. Публиковала, в общем-то, для себя, чтобы не потерять, но оказалось, что моими кулинарными экспериментами заинтересовались и другие мамы. Появился стимул готовить что-то новое каждый день и делиться с подписчиками своими самым удачными кулинарными открытиями. В результате блог стал очень быстро развиваться. Разве могла я тогда подумать, что он станет миллионником?

Теперь он — значимая часть моей жизни. Я рада, что помогаю мамочкам экономить время: им не нужно ломать голову над тем, что бы такое приготовить своим малоежкам. Достаточно выбрать из опробованных мной и Настюшей блюд.

И вот спустя 5 лет случилось еще одно важное событие в моей жизни — рождение книги, которую вы и держите сейчас в руках.

В ней собраны все самые полезные и интересные рецепты для детей (которые, кстати, с удовольствием едят и взрослые). Вы их не найдете в моем блоге, так как их готовили и снимали специально для книги. Я приготовила небольшой сюрприз в духе времени. Каждая глава (а их шесть) начинается с фотографии, на которой внизу есть QR-код. Наведите на него сканер в смартфоне и рецепт сможете прочитать на моей странице в Instagram. Это позволит тем читателям, кто впервые узнал о существовании моего блога, познакомиться с ним, а подписчикам — очень быстро находить описание шести полюбившихся блюд. Очень надеюсь, что книга вам понравится и станет помощником на кухне. Кстати, это еще и хороший подарок мамочкам-подружкам, которые также мучаются вопросом: «Что бы такое приготовить малышу-капризуле?». Вкусного вам прочтения и хорошего аппетита вашим детям!



ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИ-
КИ С КЛУБНИЧНЫМ
СОУСОМ



ГЛАВА 1

ЗАВТРАКИ







СЫРНИКИ НА РИСОВОЙ МУКЕ

Сырники — это великолепный вариант накормить творогом маленьких гурманов. Эти сырники совсем не простые — в их приготовлении не использовалась привычная нам пшеничная мука, а значит, они не содержат глютена. Но речь тут не только о пользе, но и о вкусе. Рисовая мука делает творожную выпечку более нежной и воздушной. Попробуйте также готовить с этой мукой творожные пудинги и запеканки, добавлять наравне с обычной мукой в блинчики и оладьи — получится очень вкусно. Для подачи сырников мы сварим быстрый джем-пятиминутку, для которого можно использовать любимые свежие или замороженные ягоды в любых пропорциях или вообще использовать только один вид. В сезон можно варить из свежих ягод, а зимой или весной — из замороженных. Нежные и воздушные сырники и ягоды — отличное начало дня как для детей, так и для взрослых, не сомневайтесь.

Ингредиенты

Сырники:

- 5%-ный сухой творог — 200 г
- Яйцо (С1) — 1 шт.
- Рисовая мука — 3 ст. л.
- Ванильный сахар — 0,5 ч. л.
- Соль — щепотка

Джем:

- Клубника — 100 г
- Ежевика — 70 г
- Сахарная пудра — 1 ст. л.
- Топленое масло для жарки — 1 ч. л.
- Свежие ягоды — для подачи

Приготовление

1. Ягоды с сахарной пудрой довести в сотейнике до кипения и варить на среднем огне около 3 минут.
2. Пробить ягоды погружным блендером в однородное пюре.
3. Смешать творог с яйцом, солью, ванильным сахаром и растереть вилкой в однородную массу.
4. 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.
5. Сформировать небольшие сырники и обвалить их со всех сторон в оставшейся муке.
6. Обжаривать сырники на топленом масле (можно заменить на растительное, например кокосовое) с обеих сторон до готовности — сначала без крышки, а потом под ней.
7. Подавать с джемом и свежими ягодами.



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



ШОКОЛАДНЫЕ БЛИНЧИКИ



Блины в нашей семье — это всегда беспроигрышный вариант для завтрака. Их очень любят все члены семьи. Но еще все очень любят шоколад, поэтому иногда я объединяю эти лакомства и готовлю шоколадные блинчики. Они получаются тонкими, ароматными и прекрасно сочетаются с разными сладкими топпингами: вареньем, сгущенным молоком или медом. Именно поэтому я пеку блины с минимальным добавлением сахара. Если же у вас в семье принято есть блины со сметаной, добавьте в тесто пару столовых ложек сахара. А еще из таких блинчиков получается просто шикарный торт на детские дни рождения: испеките побольше блинов и прослоите их взбитыми сливками, смешанными с творожным сыром и сахарной пудрой. И, конечно, побольше ягод для украшения. Получится очень эффектно!

Ингредиенты

- Кефир — 270 мл
- Мука — 180 г
- Растительное масло — 30 мл
- Натуральное какао — 30 г
- Яйцо — 2 шт.
- Разрыхлитель — 0,5 ч. л.
- Сахар — 1 ч. л.
- Соль — 1/3 ч. л.
- Кипяток — 200 мл
- Растительное масло — для жарки

Приготовление

1. Кефир смешать с яйцами, сахаром, солью, разрыхлителем и перемешать венчиком до однородности.
2. Влить растительное масло и еще раз перемешать.
3. Просеять в кефир муку и какао и перемешать — получится густое тесто с консистенцией сметаны.
4. Влить в тесто кипяток, постоянно помешивая венчиком, чтобы не осталось комочков.
5. Выпекать блинчики на хорошо разогретой блинной сковороде, смазанной растительным маслом.
6. Готовые блинчики подавать с различными топпингами.



НА ЗАМЕТКУ: Очень вкусно дополнить такой завтрак свежими ягодами.



ЗАВАРНЫЕ БЛИНЧИКИ



Я еще не встречала детей, которые бы не любили блины. Нежные, ажурные, их можно есть с любыми начинками — сладкими или солеными, добавлять варенье, сметану, да все, что душа пожелает или что на этот раз выберет маленький гурман.

Ингредиенты

- Кефир — 500 мл
- Молоко — 250 мл
- Мука — 200–220 г
- Растительное масло — 30 мл
- Сахар — 25 г
- Яйцо — 1 шт.
- Пищевая сода — 1 ч. л. (без горки)
- Соль — 0,25 ч. л.
- Сливочное масло

Приготовление

1. Подогреть кефир, добавить сахар, соду, соль, яйцо и муку.
2. Перемешать смесь венчиком до консистенции густой сметаны.
3. Молоко довести до кипения, влить в тесто и перемешать.
4. Перед выпечкой влить растительное масло.
5. Если в тесте остались комочки, можно дополнительно пробить погружным блендером.
6. Выпекать блины на хорошо разогретой блинной сковороде.
7. Готовые блины смазать сливочным маслом и подавать с любыми топпингами или начинками.



НА ЗАМЕТКУ: *Кстати, небольшой лайфхак: иногда я пеку сразу двойную порцию блинов и то, что останется, остужаю, сворачиваю треугольником и замораживаю. Это очень удобно — такие блины можно в любой момент достать, разморозить и сделать очень вкусный и очень быстрый завтрак. Нашу современную жизнь в бешеном ритме такие небольшие заготовки очень сильно облегчают, так что берите на заметку.*



coco



РИСОВАЯ КАША НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ

Каша — это не всегда что-то скучное и однообразное. Каша может и должна быть очень вкусной, полезной и красивой, прямо как настоящий десерт. Детки, которые ходят в сад и привыкли к не самым вкусным кашам, дома часто от них отказываются, но я уверяю: если проявить немного фантазии, ситуация изменится. Я поделюсь несколькими нашими любимыми рецептами, и первым из них будет эта рисовая каша. Мне очень нравится сочетание обжаренного в карамели банана и нежного кокосового риса. Получается настоящий завтрак выходного дня для маленьких капризуль и их родителей. Бананы нужно брать не переспевшие, плотные, чтобы в процессе обжаривания они сильно не развалились и сохранили свою форму.

Ингредиенты

- Вода — 200 мл
- Кокосовое молоко — 150 мл
- Круглозерный рис (например, сорт Кубань) — 80 г
- Сливочное масло — 20 г
- Банан — 1 шт.
- Коричневый сахар — 2 ч. л.
- Ванильный сахар — 0,5 ч. л.
- Соль — щепотка
- Кокосовая стружка — для украшения

Приготовление

1. Залить водой рис в сотейнике, посолить и поставить на огонь.
2. Довести воду до кипения, убавить огонь и варить рис на очень медленном огне, пока вода не впитается.
3. Влить в рис кокосовое молоко, добавить 1 ч. л. коричневого сахара и ванильный сахар.
4. Довести рис до кипения и продолжить варить, периодически помешивая, пока он не приобретет нежную кремовую консистенцию (если жидкость будет выкипать слишком быстро, можно подливать воду).
5. В сотейник положить сливочное масло, оставшийся сахар и поставить на огонь.
6. Разрезать очищенный банан на две части поперек, а затем вдоль и обжарить со всех сторон до румяной корочки на средне-сильном огне.
7. Готовую кашу положить в тарелки, сверху выложить банан и посыпать кокосовой стружкой.



НА ЗАМЕТКУ: Вместо кокосового молока можно использовать нежирные сливки.

