KUCHENNE
INSPIRACJE

PRZEPISY DLA DZIECI

BIOOIL LABORATORIUM

INSPIRACJE I WSKAZÓWKI

INSPIRACJE KULINARNE

SMACZNE I KOLOROWE

Owocowa owsianka

SKŁADNIKI

- 3 łyżki płatków owsianych
- 1/2 szklanki mleka
- łyżka miodu
- owoce
- orzechy
- bakalie

PRZYGOTOWANIE

Zagotuj mleko lub wodę, dodaj płatki owsiane. Pozwól im "napuchnąć", dodaj miód.

Udekoruj owsiankę owocami, orzechami, bakaliami i nasionami chia w ciekawy sposób. GOTOWE!

W podobny sposób możesz przygotować płatki jaglane, ryżowe etc.

(s)Owsianka migdałowa

SKŁADNIKI

- 3 łyżki płatków owsianych
- 1/2 szklanki mleka migdałowego (można zastąpić innym mlekiem roślinnym lub zwierzęcym)
- łyżka miodu
- owoce
- płatki migdałowe

PRZYGOTOWANIE

Zagotuj mleko, dodaj płatki owsiane. Pozwól im "napuchnąć", dodaj miód.

Udekoruj owsiankę owocami i płatkami migdałów w ciekawy sposób. GOTOWE!

W podobny sposób możesz przygotować płatki jaglane, ryżowe etc.

Jaglanka kakaowa

SKŁADNIKI

- 3 łyżki płatków jaglanych (lub owsianych)
- 1/2 szklanki mleka
- łyżka miodu
- łyżeczka surowego kakao
- owoce
- orzechy
- bakalie

PRZYGOTOWANIE

Zagotuj mleko lub wodę, dodaj płatki jaglane i surowe kakao. Pozwól im "napuchnąć", dodaj miód.

Udekoruj jaglankę owocami, orzechami, bakaliami w ciekawy sposób. GOTOWE!

W podobny sposób możesz przygotować płatki owsiane, ryżowe etc.

Owsianka z musem dyniowym

SKŁADNIKI

- 6 łyżek płatków owsianych górskich
- odrobina wrzątku
- 2 duże łyżki musu dyniowego*
- 2 łyżki namoczonych nasion chia
- cynamon
- miód
- orzechy
- Składniki na mus dyniowy:
- 1 mała dynia
- 2 łyżki oleju kokosowego
- papier do pieczenia

PRZYGOTOWANIE

Płatki owsiane należy zalać wrzątkiem i pozwolić im "napuchnąć". Tak przygotowane płatki należy połączyć z musem dyniowym, nasionkami chia i przyprawami oraz miodem. Do owsianki można też dodać ulubione orzechy. To wszystko! :-)

Przygotowanie musu:

Mus można przygotować wcześniej. Dynię kroimy na mniejsze elementy, obieramy z łupiny i oczyszczamy z gniazd nasiennych. Układamy na blaszce wyłożonej papierem pieczeniowym i pieczemy aż do uzyskania lekko zarumienionej góry. Upieczoną dynię blendujemy z olejem kokosowym na gładki mus. Tak przygotowany mus można trzymać w słoiku w lodówce nawet tydzień.

Rzodkiewkowa pasta

SKŁADNIKI

- porcja oleju lnianego*
- 125 g chudego serka
- odrobina bezcukrowego jogurtu naturalnego lub kefiru dla uzyskania odpowiedniej konsystencji
- świeże dodatki: pęczek rzodkiewki
- odrobina soli i pieprzu

PRZYGOTOWANIE

Olej z serkiem i jogurtem należy miksować przez ok. 5 min.

Ilość oleju lnianego, z której powinna być przygotowana Pasta jest zależna od celu, dla którego dana osoba stosuje dietę oraz wieku tej osoby:

*osoby stosujące dietę terapeutycznie powinny przyjmować 6-8 łyżek oleju lnianego dziennie
*osoby stosujące dietę profilaktycznie powinny przyjmować 2-4 łyżek oleju lnianego dziennie
*porcja oleju lnianego dla dzieci do 13 lat wynosi niezależnie od celu stosowania diety 1-3 łyżek dziennie.

Potworki z awokado

SKŁADNIKI

- 1 duże dojrzałe awokado
- 100 g chudego białego twarogu
- łyżka oleju lnianego cytrynowego
- sól, pieprz
- ząbek czosnku
- kilka plastrów białej mozzarelli
- kilka oliwek czarnych
- świeży chleb żytni lub razowy

PRZYGOTOWANIE

Awokado i twarożek rozgniatamy widelcem w miseczce - dodajemy olej lniany cytrynowy, przyprawiamy solą i pieprzem oraz czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Kromki chleba smarujemy pastą z awokado - na górę układamy plaster mozzarelli i połówkę czarnej oliwki, tworząc w ten sposób pysznego awokado potworka, po którego chętnie sięgną dzieci.

Krem Kakaowy

SKŁADNIKI

- 1 szklanka orzechów laskowych
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 2 duże łyżki kakao
- 3 łyżki miodu lub syropu
- klonowego
- 1/4 szklanki mleka kokosowego

PRZYGOTOWANIE

Orzechy należy uprażyć na patelni. Po oczyszczeniu ze skórki, zmielić w blenderze bądź w młynku do mielenia.

Do orzechów dodać pozostałe składniki – blendujemy na gładką masę.

Smarujemy kanapki, któe możemy wcześniej nieco podgrzać, np. w tosterze. Dekorujemy ulubionymi owocami dziecka. Smacznego!

Naleśniki orkiszowe

SKŁADNIKI

Pasta budwigowa:

- 250 g chudego sera
- 100 ml jogurtu naturalnego
- 5 łyżek oleju lnianego cytrynowego
- łyżka miodu lub ksylitolu

Naleśniki orkiszowe:

- 100 g mąki orkiszowej
- szczypta soli
- 2 łyżki cukru trzcinowego
- odrobina cynamonu
- 2 jaja
- 300 ml mleka lub wody
- łyżka oleju kokosowego (do smażenia)

PRZYGOTOWANIE

Twaróg miksujemy z jogurtem i olejem lnianym, miodem lub ksylitolem do uzyskania kremowej emulsji – schładzamy.

W misce ubijamy mokre składniki ciasta na naleśniki, dodajemy suche, smażymy na oleju kokosowym. Gotowe naleśniki przekładamy pyszną pastą budwigową z lekkim posmakiem cytryny.

Dekorujemy dużą ilością ulubionych owoców dziecka.

Placki gryczano-bananowe

SKŁADNIKI

Składniki na około 12-15 sztuk

- 1 szklanka kaszy gryczanej niepalonej (kaszę przygotowujemy dzień wcześniej)
- 2 dojrzałe banany
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- olej kokosowy

PRZYGOTOWANIE

Kaszę należy zalać wodą i schować do lodówki na przynajmniej 6 godzin – najlepiej na całą noc. Na następny dzień, tuż przed przygotowywaniem placków, odcedzamy kaszę i płuczemy – kasza napęczniała i wytworzyła śluz, który trzeba przepłukać.

Opłukaną kaszę przerzucamy do misy blendera, dodajemy banany, cynamon i proszek do pieczenia – całość blendujemy na gładką masę. Gryczane pankejki smażymy na niewielkiej ilości oleju kokosowego. Podajemy ze świeżymi owocami.

Myszki na twarożku

SKŁADNIKI

- 100 g oleju kokosowego
- 200 g mąki pszennej lub innej
- łyżeczka ksylitolu
- 2 łyżki wody
- 1 żółtko
- szczypta soli
- 300 g chudego twarogu
- pęczek szczypiorku
- 1 żółta papryka
- 3 łyżki oleju lnianego
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- sól i pieprz do smaku
- pęczek rzodkiewek

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki kruchego ciasta należy ze sobą połączyć i wyrobić ciasto - będzie gotowe, gdy będzie swobodnie odchodzić od rąk. Ciasto zawijamy w folię spożywczą i na godzinę wkładamy do lodówki. Po godzinie wyjmujemy, rozwałkowujemy na grubość ok 8 mm i wykładamy ciastem małe formy do tartaletek. Jeśli nie macie specjalnej formy, możecie w tym celu wykorzystać blachę do muffinek. Pieczmy ok 15-18 minut w tempraturze 180 stopni.

Ser łączymy z jogurtem, olejem, solą i pieprzem na gładką pastę. Dodajemy pokrojoną w kostkę paprykę żółtą oraz szczypior.

Tartaletki wypełniamy pastą. Całość ozdabiamy myszkami z rzodkiewek.

Jogurtowo-owocowe pucharki

SKŁADNIKI

- 300 g jogurtu naturalnego
- 200 g truskawek
- 100 g jeżyn
- 4 łyżki płatków owsianych
- łyżka ksylitolu
- łyżeczka oleju kokosowego

PRZYGOTOWANIE

Na patelni z olejem kokosowym upraż płatki owsiane z ksylitolem - odstaw do przestygnięcia. Część truskawek i jeżyn podziel na mniejsze cząstki - połącz z jogurtem naturalnym i przestudzonymi płatkami - wymieszaj i przełóż do pucharków. Na górę połóż świeże owoce.

Jogurtowy ogródek

SKŁADNIKI

- 200 g płatków owsianych
- łyżeczka cynamonu
- łyżka oleju kokosowego
- 250 g chudego twarogu
- 4 łyżki oleju lnianego
- cytrynowego
- 80 g jogurtu naturalnego 0%
- 2-3 łyżki miodu
- owoce do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

Płatki owsiane dokładnie wymieszać z olejem kokosowym oraz cynamonem i uprażyć na patelni lub w piekarniku, do uzyskania chrupkości i pięknego złotego koloru.

W misie miksera połączyć ser, olej, jogurt, miód.

Do małych naczyń nasypać uprażoną ostudzoną granolę, następnie nałożyć mus twarogowy. Udekorować pomysłowo świeżymi owocami.

Bananowa energia

SKŁADNIKI

- 250 g chudego sera
- 100 ml jogurtu naturalnego
- 6 łyżek oleju lnianego cytrynowego
- 4 banany
- świeże owoce
- garść orzechów
- prażone płatki owsiane
- opcjonalnie miód lub syrop klonowy

Przepis na 4 porcje

PRZYGOTOWANIE

W misie blendera umieść twaróg, olej lniany, jogurt naturalny i miód. Zblenduj na masę o gładkiej jednolitej konsystencji.

Obierz banany i pokrój wzdłuż. Na banany nałóż pastę budwigową, udekoruj owocami, prażonymi płatkami, orzechami.

Możesz dosłodzić syropem klonowym lub miodem, choć banany powinny być wystarczająco słodkie.

Jabłko z pastą orzechową

SKŁADNIKI

- 350 g orzechów ziemnych (niesolonych)
- 100 g wiórków kokosowych
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżeczka miodu
- 1/2 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE

Orzeszki należy uprażyć wcześniej na patelni lub w piekarniku na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Orzeszki powinny być nieco przyrumienione, ale nie przypalone.

Uprażone przesypujemy do kielicha blendera, dodajemy wiórki, miód, olej kokosowy i sól. Wszystko dokładnie blendujemy na gładką masę przez 30-60 sekund. Im dłużej będziemy blendować, tym bardziej aksamitna konsystencja. Jeśli lubicie "farfocle", można blendować krócej, wówczas będzie coś i do pochrupania.

Masło orzechowo-kokosowe to świetna propozycja śniadaniowa, lunchowa i deserowa.

Batony energetyczne

SKŁADNIKI

- 2 szklanki suszonych daktyli
- 1/2 szklanki migdałów
- 1/2 szklanki nerkowców
- 1/2 szklanki orzechów laskowych
- 1/2 szklanki rodzynek + żurawiny
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżka kakao surowego

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki wrzucamy do kielicha blendera i bardzo dokładnie blendujemy. Z jednolitej masy formujemy kulę, owijamy folią spożywczą i wkładamy do lodówki na co najmniej 30 minut. Schładzamy dokładnie. Następnie wyjmujemy, rozkładamy na papierze do pieczenia i rozwałkowujemy na preferowaną grubość (2-3 cm) i porcjujemy.

Batony warto przechowywać w lodówce aby utrzymać ich zwartą konsystencję.

Domowe burgery wołowe

SKŁADNIKI

- 500 g chudej wołowiny
- 1 ząbek czosnku
- 1 duża cebula
- 1 jajko
- pół łyżeczki słodkiej papryki
- szczypta soli i pieprzu
- 2 łyżki oleju kokosowego do smażenia
- dodatki: bułka, keczup, mozzarella, pomidor, sałata, cebula, pikle ogórkowe

PRZYGOTOWANIE

Cebulkę z czosnkiem drobno posiekać i podsmażyć na oleju kokosowym - wyjąć łyżką cedzakową (na tym samym oleju usmażymy burgery). Mięso zmielić, połączyć z przyprawami, podsmażoną cebulą, solą, pieprzem i papryką. Z masy formować cienkie płaskie kotleciki. Smażyć na oleju kokosowym ok. 15-20 minut (po 7-10 z każdej strony)

Bułki (najlepiej domowe) posmarować keczupem - przekładać sałatą, białą cebulą, piklem, następnie kotletem, plastrem pomidora, cienkim plastrem białej mozzarelli - ciekawym dodatkiem będą liście świeżej baylii.

Burgery z filtem z kurczaka

SKŁADNIKI

- domowe bułeczki z ziarnem
- garść sałat
- grillowany filet kurczaka
- sos lniano-jogurtowy
- świeży ogórek
- olej kokosowy

PRZYGOTOWANIE

Filet z kurczaka przyprawiamy solą, pieprzem, slodką papryką i grillujemy do pełnego wysmażenia na patelni wysmarowanej olejem kokosowym. Po zgrillowaniu kroimy na mniejsze kawałki.. 5 łyżek jogurtu naturalnego mieszamy z 2 łyżkami oleju lnianego. Bułkę przekładamy mixem sałat, pokrojonym filetem, świeżym ogórkiem oraz sosem lniano-jogurtowym. Taki burger jest lekki i wyjątkowo smaczny.

Spaghetti z sosem pomidorowym i klopsikami

SKŁADNIKI

- 200 g makaronu spaghetti
- 2 puszki pomidorów
- 2 cebule
- łyżeczka ksylitolu
- łyżeczka ziół prowansalskich
- 300 g wołowiny
- 1 jajo
- 1 papryka czerwona obrana ze skóry
- olej kokosowy do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Makaron ugotuj aldente tuż przed podaniem. Wołowinę zmiel, połącz w misce z jajem, drobno posiekaną cebulą oraz papryką czerwoną (również drobno posiekaną). Przypraw solą i pieprzem. Formuj małe kuleczki i smaż pulpeciki na oleju kokosowym - po usmażeniu odsącz. Na oleju podsmaż posiekaną cebulę aż do zeszklenia, dodaj pomidory wraz z zalewą, zioła prowansalskie roztarte w dłoniach - duś aż woda odparuje, a całość sosu uzyska przyjemną konsystencję - na koniec dodaj łyżeczkę ksylitolu. Jeśli chcesz, możesz ten sos zblendować na gładko, jednak nie ma takiej potrzeby. Podawaj makaron z sosem pomidorowym i pulpecikami.

Makaron z groszkowym pesto

SKŁADNIKI

- 200 g makaronu spaghetti
- 350 g zielonego groszku (mrożonego lub z puszki)
- 4 łyżki oleju sezamowego
- ząbek czosnku
- sól, pieprz
- 1 kula mozzarelli
- kilka czarnych oliwek

PRZYGOTOWANIE

Makaron ugotuj aldente. Groszek ugotuj (jeśli mrożony) lub odsącz (jeśli z puszki) - włóż do kielicha blendera i połącz go z olejem sezamowym, czosnkiem, solą i pieprzem. Dla przełamania smaku możesz wkropić kilka kropel soku z cytryny.

Połącz gorący makaron z groszkowym pesto. Podawaj z dekoracją z mozzarelli i czarnych oliwek.

Groszkowe placuszki

SKŁADNIKI

- 400 g zielonego groszku - mrożonego lub z puszki
- 2 jajka
- łyżka mąki owsianej
- sól, pieprz, kurkuma do smaku
- olej kokosowy do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Groszek gotujemy do miękkości i schładzamy lub jeśli jest to groszek z puszki, odsączamy. Letni lub zimny groszek dzielimy na dwie porcje, w stosunku 25% : 75 % - z większej części robimy puree. Dodajmy do niego jajka, mąkę i przyprawy - blendujemy na gładką masę. Następnie dosypujemy resztę groszku. Smażymy malutkie placuszki na oleju kokosowym - po usmażeniu warto odsączyć je na ręcznikach papierowych.

Jagodowy makaron

SKŁADNIKI

- 300 g makaronu (kokardki, świderki, muszelki)
- 300 g naturalnego jogurtu
- 6 łyżek oleju lnianego z cytryną
- 300 g jagód
- 4 łyżki ksylitolu

PRZYGOTOWANIE

Makaron gotujemy do miękkości i odcedzamy. W blenderze łączymy jogurt naturalny z jagodami, ksylitolem oraz olejem lnianym. Makaron obficie polewamy koktajlem tuż przed podaniem - na wierzch wysypać odrobinę jagód - można ozdobić liściem świeżej mięty lub melisy.

Lody z pistacjami i zieloną herbatą

SKŁADNIKI

- 330 ml śmietanki 30%
- 1 puszka mleka skondensowanego
- 2 łyżki heraty matcha w proszku
- łyżka oleju dyniowego Laboratorium Biooil
- garść pokruszonych pistacji

PRZYGOTOWANIE

Mleko i śmietankę wlej do wysokiej miski, miksuj do uzyskania puszystej masy przez kilka minut. Następnie przez drobne sitko przesiej herbatę matcha i dodaj do masy - wymieszaj ponownie. W czasie mieszania wlej łyżkę oleju dyniowego. Na koniec dodaj pokruszone solone pistacje i wymieszaj masę szpatułką. Masę przelej do specjalnych pojemników na lody na patyku (możesz też przelać do naczynia plastikowego z pokrywką, wówczas lody będą do nabierania gałkownicą lub łyżką). Lody powinny spędzić w lodówce przynajmniej całą noc.

Lody z pomarańczy, kumkwata i mięty

SKŁADNIKI

- 4 pomarańcze (dojrzałe)
- 8 owoców kumkwat
- świeża mięta lub melisa
- łyżka ksylitolu
- 1,5 szklanki wody mineralnej niegazowanej

PRZYGOTOWANIE

Owoce obierz ze skóry, wyciśnij sok z owoców i liści mięty/melisy w sokowirówce/wyciskarce. Ksylitol zmiel na puder - połącz sok z wodą i ksylitolem na jednolity płyn - wlej do foremek na lody i włóż do zamrażarki na całą noc.

Sorbet jagodowo-truskawkowy

SKŁADNIKI

- 500 g truskawek
- 200 g jagód lub borówek
- szklanka wody mineralnej
- łyżka ksylitolu

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki zblendować na gęstą masę - masę wylać do specjalnych foremek do lodów. Schładzać minimum 6 godzin. Wyjmować z zamrażarki chwilę przed podaniem.

Arbuzowe rożki

SKŁADNIKI

- arbuz
- patyczki do lodów

PRZYGOTOWANIE

Pokrój arbuz w duże okrągłe plastry o grubości ok 1,5-2 cm. Podziel na trójkąty jak na obrazku - w każdy trójkąt od strony łupiny wbij patyki do lodów - dzieciaki chętniej sięgną po taką zdrową przekąskę .

Czerwona lemoniada

SKŁADNIKI

- woda mineralna niegazowana 2 litry
- 300 g truskawek
- 100 g poziomek
- 100 g malin
- 400 g lodu pokruszonego
- łyżka stołowa ksylitolu

PRZYGOTOWANIE

Wodę dokładnie wymieszać z ksylitolem. Dodać owoce i lód.

Nektar arbuzowy

SKŁADNIKI

- arbuz
- olej lniany

PRZYGOTOWANIE

Arbuza obierz z łupiny - najlepiej kup odmianę bezpestkową.. Zblenduj lub puść przez wyciskarkę do soków. Do gotowego sosu dodaj olej lniany cytrynowy, aby wszystkie zawarte w arbuzie witaminy mogły się wchłonąć. Proporcje oleju - 1 łyżka stołowa na duży kubek nektaru. Taki zabieg pozwoli nie tylko wchłonąć się witaminom rozpuszczalnym w tłuszczu, ale też pomoże przemycić olej lniany do diety każdego dziecka.