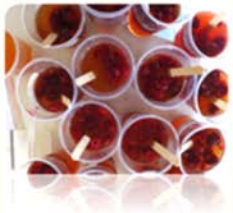
# Книга в подарок

# 10 рецептов полезных сладостей



www.mama-smart.ru

copyright © 2014 Все права защищены

# Содержание:


1. Фруктовый лед
2. Натуральный йогурт
3. Банановое мороженое
4. Фрукты в карамели
5. Фруктовый салат
6. Творожный десерт
7. Яблочные кольца
8. Молочный коктейль
9. Яблоки печеные с медом и орехами
10. Шоколадное фондю

## Замороженный сок (фруктовое мороженое)

Понадобится:

- пластиковые стаканчики
- деревянные палочки эскимо
- яблочный или апельсиновый сок
- замороженные или свежие ягоды

В стакан кладем деревянные палочки, добавляем ягод и сока и отправляем все это в морозилку на ночь.

## Натуральный йогурт

Понадобится:

- Молоко или йогурт без ароматизаторов и консервантов
- Фрукты, ягоды или варенье
- Орехи (по вкусу)

Налейте в миску молока. В молоко добавьте ягоды, кусочки фруктов, орехи. Взбейте миксером, чтобы йогурт стал гуще.

## Банановое мороженое

Понадобится:

- Бананы
- Мед, растопленный шоколад или карамель

Нарежьте бананы мелкими кусочками, поставьте в морозилку. Затем замороженные бананы взбейте в блендере до кремообразной консистенции. Сначала бананы будут рассыпаться в труху, но по мере взбивания станут походить на кремообразную массу. В конце добавьте шоколад или мед.

# Фрукты в карамели

Понадобится:

- Яблоки, бананы, груши
- Для карамели – сахар 200 гр., вода 3 ст. л, масло раст. 1 ст.л
- Для теста - мука 100 гр, 1 яйцо, вода и молоко по 50 мл, щепотка соли.

1. Нарежьте фрукты небольшими кусочками.
2. Тщательно перемешайте все ингредиенты для теста. В тесто опустите фрукты, обжарьте до золотистой корочки на сковороде.
3. Смешайте в кастрюле все для сиропа и поставьте на маленький огонь, доведите до кипения. Затем на большом огне доведите до густой консистенции и коричневого цвета. Облейте фрукты сиропом и подавайте к столу.

## Фруктовый салат

### Понадобится

- Яблоки
- Груши
- Ананасы (можно консервированные)
- Бананы
- Ягоды (малина, клубника, черника)
- Сметана или йогурт

Фрукты нарезать, по вкусу добавить йогурт или сметану.

## Творожный десерт

Понадобится:

- Свежие фрукты (бананы, мандарины) или замороженные ягоды (вишня, клубника)
- Сметана 4 ст.ложки
- Творог 300 грамм
- Сахар 150 грамм

Взбейте творог и сметану с сахаром до получения кремообразной консистенции.

В стакан выложите слоями ягоды и крем.

# Яблочные кольца

Понадобится:

- Яблоки 2-3 шт.
- Орехи (миндаль, грецкие) 1 ст.л
- Изюм 1 ст.л.
- Мед -3 -4 ст.л
- Корица по желанию

1. Нарезать яблоки крупными кольцами, толщиной ~1-1,5 см и вырезать сердцевину.
2. Орехи измельчить. Изюм помыть и высушить.
3. В форму для запекания выложить яблоки. Сверху посыпать изюмом и орехами, по желанию, посыпать корицей и полить медом.
4. Запекать при температуре 180°С 10-15 минут.

# Молочный коктейль

## Классический коктейль

- Молоко 200-250 гр
- Мороженое (ванильное) 200 гр
- Два банана

## Шоколадный коктейль

- Молоко 200-250 гр
- Мороженое шоколадное 200 гр
- Какао порошок
- Сахар

## Клубничный коктейль

- Молоко 200-250 гр
- Мороженое (ванильное) 200 гр
- Клубника (свежая и замороженная) или варенье

## Яблоки печеные с медом и орехами

Понадобится:

- 6-8 кислых яблок (антоновка)
- Мед 3 ст.л.
- Грецкие орехи по вкусу

Вырежьте с верхней части яблока сердцевину. Заполните выемку медом и орехами. Поставьте в духовку на 15 минут-20 минут при 180 градусах.

## Шоколадное фондю

Понадобится:

- Шоколад
- Сливки или молоко
- Фрукты, сухофрукты или ягоды

Фрукты нарезать дольками, выложить на тарелку.

Шоколад нарубить, высыпать в кастрюлю, поставить на огонь, добавить сливки или молоко.

Подавать горячим, поддерживать температуру.

Очень удобно макать фрукты в шоколад с помощью палочек, но можно обойтись и вилками.

# ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!!!

Присоединяйтесь к проекту «MAMA-SMART» и Вы откроете для своего ребенка мир счастливого детства!

Попробуйте прямо сейчас

copyright © 2014 Все права защищены.