

LEKKIE KOLACJE DLA MAŁYCH DZIECI

✓ Omlecik z szynką i lekkim sosem na bazie jogurtu naturalnego:

jajko rozmiar M 2 szt., mleko 2% 1 łyżka, oliwa 1 i ½ łyżeczki, chuda wędlina 1 cienki plaster, mąka gryczana pełnoziarnista 1 łyżka (15g),

sos: jogurt naturalny 2 łyżki (30g), ogórek (40g), rzodkiewka 2 szt., szczypiorek, czosnek
1 mały ząbek, szczypta soli, pieprz.

Jajko roztrzepać, dodać mleko i mąkę. Wymieszać ze szczypiorkiem i drobno pokrojoną wędliną. Usmażyć na patelni. Z jogurtu, startego ogórka, rzodkiewki i przeciśniętego przez praskę czosnku przygotować sos. Doprawić do smaku ulubionymi przyprawami.



✓ Placuszki z sosem owocowym:

banan ½ szt, płatki owsiane 3 łyżki, jajko 1 szt.,
cynamon do smaku,

sos do polania: jogurt naturalny grecki 2 łyżki (40g),
owoce: borówki/maliny/truskawki świeże lub mrożone.

Banana, płatki, jajko, cynamon mieszamy razem. Smażymy placuszki na patelni bez tłuszczu. Gotowe polewamy sosem.



✓ Twarożek na słodko i kakao:

twaróg chudy 1-2 grubsze plastry, jogurt naturalny 1-2 łyżki, dżem lub miód 2 łyżeczki, płatki migdałowe (opcjonalnie), bułka grahamka mała lub pieczywo żytnie/razowe/mieszane 1-2 kromeczki + kakao 1 szklanka.

Twaróg mieszamy z jogurtem na masę, następnie wykładamy na pieczywo. Na wierzch kładziemy dżem/miód. Kanapeczki możemy posypać płatkami migdałowymi.



- ✓ **Domowa nutella z pieczywem:** pieczywo 2 niewielkie kromeczki,
domowa nutella: awokado 1/2 szt., śliwki suszone 2 szt., kakao 1/2 łyżeczki, erytrol/ ksylitol do posłodzenia.

*Śliwki zalewamy odrobiną gorącej wody, aby zmiękły.
Dodajemy kakao, słodzik i awokado.
Blendujemy i wykładamy na pieczywo.*



- ✓ **Pasta z ryby wędzonej:**
pasta: ryba wędzona np. makreła/łosoś (40-50g), koncentrat pomidorowy 1 łyżeczka, awokado ćwiartka, szczypiorek/koperek, ogórek kiszony 1 szt + pieczywo żytnie/razowe/graham/mieszane 2 kromki (60g).

Rybę dokładnie obieramy z ości, dodajemy drobno pokrojone lub rozgniecione awokado, posiekany koperek lub szczypiorek, koncentrat. Następnie mieszamy, aby powstała pasta. Wykładamy na pieczywo. Zjadamy z ogórkiem kiszonym lub innym dowolnym warzywem.



- ✓ **Pasta z kurczaka i jajka:**
pieczywo razowe 2 kromki (60g), warzywa dowolne np. rzodkiewka 2-3 szt. ogórek świeży/kiszony, pomidor,
pasta: jajko na twardo 1 szt., pierś z kurczaka (ok. 50g), jogurt naturalny 2 łyżki, bazyliia, oregano, szczypta soli.;

*Kurczaka gotujemy z przyprawami. Następnie ugotowanego i ostudzonego kurczaka i jajko (ugotowane na twardo) blendujemy, dodajemy jogurt przyprawy.
Zjadamy z pieczywem i dowolnym warzywem.*

