



**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



# Рецепты домашних десертов для детей





# Овсяное печенье без добавления сахара

*Количество порций: 15, около 30 печенек*

*Количество КБЖУ в 100 граммах: 300/7/14/39*

---

## Ингредиенты:

- ✦ 1 ½ чашки овсяных хлопьев
- ✦ 1 чашка овсяной муки
- ✦ ¾ чайной ложки молотой корицы
- ✦ ¼ чайной ложки пищевой соды
- ✦ ¼ чайной ложки соли
- ✦ 2 средних спелых банана, размять в пюре
- ✦ 2 больших яйца
- ✦ ¼ чашки растопленного кокосового масла или несоленого сливочного масла
- ✦ ¾ чашки нарезанных фиников или изюма
- ✦ ½ чашки тертого несладкого кокоса
- ✦ 1 чайная ложка ванильного экстракта
- ✦ \* чашка = 240 мл.





---

## Способ приготовления:

- ✦ Смешайте овсяные хлопья, овсяную муку, корицу, пищевую соду и соль в большой миске.
- ✦ Разомните бананы в миске до кремообразного состояния. Добавьте яйца, кокосовое масло (или сливочное масло) и ваниль, хорошо размешайте. Добавьте финики (или изюм) и кокос; перемешайте. Добавьте смесь в большую миску, перемешайте.
- ✦ Разогрейте духовку до 180 °С. Застелите большой противень пергаментной бумагой.
- ✦ Сделайте шарики из теста и выложите на подготовленный противень (около 15 печенек на партию). Разровняйте печенье вилкой.
- ✦ Выпекайте печенье, пока оно не станет твердым на ощупь и не подрумянится снизу, 15–17 минут.





**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



## Ананасовый сорбет

Тропический вкус благодаря нотам манго и лайма. Приготовление этого естественно сладкого замороженного десерта в кухонном комбайне или блендере займет всего несколько минут.

*Количество порций: 6*

*Количество КБЖУ в 100 граммах: 56/0,5/0,2/11*

---



Ингредиенты:

- ✦ Замороженные кусочки ананаса - 450 граммов
- ✦ 1 чашка замороженных кусочков манго или 1 большое манго, очищенное от кожицы и нарезанное
- ✦ 1 столовая ложка лимонного сока или сока лайма

Способ приготовления:

- ✦ Смешайте ананас, манго и лимон (или лайм) в блендере до получения однородной кремовой массы. Вылейте в форму и поставьте в морозилку. Если вы используете замороженное манго, возможно, вам придется добавить до 1/4 стакана воды. Для получения наилучшей текстуры подавайте сразу же.





**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



## Йогурт с черникой

Черника естественным образом добавляет всю необходимую сладость богатому белком греческому йогурту в этой сытной закуске.

*Количество порций: 1*

*Количество КБЖУ в 100 граммах: 64/5/3/4*

---

Ингредиенты:

- 1 чашка обезжиренного простого греческого йогурта
- ¼ чашки черники

Способ приготовления:

- Перелейте йогурт в миску и сверху выложите чернику.





## Вишнево-ягодный кранбл

В этом легком десерте замороженная вишня и летние ягоды покрыты хрустящей крошкой.

*Количество порций: 6*

*Количество КБЖУ в 100 граммах: 145/3/5/22*

---

### Ингредиенты:

- 200 г. замороженной вишни
- 200 г. замороженных ягод (например, малина)
- 150 г. муки
- 75 г. спреда с низким содержанием жира
- 30 г. овсяных хлопьев
- 1 столовая ложка сахарного песка
- 12 столовых ложек нежирного простого йогурта с низким содержанием сахара для подачи





## Способ приготовления:

- Разогрейте духовку до 180°C.
- Замороженную вишню и ягоды выложите в форму для запекания (размораживать их не нужно).
- Высыпьте муку в большую миску и постепенно добавляйте спред. Растирайте смесь руками до консистенции похожей на мелкие панировочные сухари. Добавьте в миску овсяные хлопья и сахар, размешайте.
- Равномерно посыпьте вишню и ягоды получившейся крошкой. Поместите форму на противень и запекайте 30–35 минут.
- Подавайте с 2 столовыми ложками йогурта на человека. Можно добавить в йогурт несколько капель ванильного экстракта, чтобы придать ему больше аромата.





## Блинчики с морковью и изюмом

*Количество порций: 4*

*Количество КБЖУ в 100 граммах: 157/6/4/25*

---

### Ингредиенты:

- ✦ 100 г. самоподнимающейся пшеничной муки
- ✦ 1 большое яйцо
- ✦ 80 г. тертой моркови
- ✦ 4 столовые ложки нежирного простого йогурта с низким содержанием сахара
- ✦ 100 мл. молока
- ✦ 30 г. изюма
- ✦ 1 чайная ложка растительного масла



### Способ приготовления:

- ✦ Поместите муку, яйцо, тертую морковь, йогурт и молоко в большую миску и тщательно перемешайте венчиком или вилкой.
  - ✦ Добавьте изюм.
  - ✦ Нагрейте сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне и добавьте несколько капель масла.
  - ✦ Приготовьте блинчики, переверните их через 1–2 минуты для обжарки другой стороны.
  - ✦ Всего сделайте 8 мини-блинов, с каждой новой порцией блинов добавляйте еще 2–3 капли масла на сковороду.
-



**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



## Желе с личи

Желе – это вкусное лакомство, но при этом не слишком калорийное.

*Количество порций: 4*

*Количество КБЖУ в 100 граммах: 62/3/0,4/12*

---

Ингредиенты:

- 12 свежих личи (или черный виноград)
  - 12 зеленых виноградин без косточек
  - 12 ягод свежей черники
  - 1 пакетик порошкообразного желатина
  - 250 мл. несладкого яблочного сока
  - 250 мл. холодной воды
- 





## здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



### Ингредиенты:

- Если вы используете личи, снимите кожицу и удалите косточки. Если вы используете черный виноград, разрежьте его на части, удалите косточки. В каждый плод личи или черную виноградинку вставьте по зеленой виноградине, в нее поместите ягоду черники, чтобы плоды выглядели как глазные яблоки. Вместо зеленого винограда в качестве «глазных яблок» можно использовать шарики дыни.
- Поместите по одному «глазу» в каждый из 4 сервировочных стаканов. Накройте оставшиеся «глазные яблоки» и держите их в холоде.
- Налейте 90 мл только что вскипевшей воды в мерный кувшин и всыпьте порошкообразный желатин, помешивая. Оставьте примерно на 5 минут, чтобы желатин растворился.
- Убедитесь, что вы выбрали чистый 100% фруктовый сок. Смешайте яблочный сок и холодную воду в большой емкости. Влейте остывший желатин, хорошо размешайте.
- Разлейте по стаканам и поставьте в холодильник до застывания (на 2–3 часа).



**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



## Плитка клубнично-шоколадного греческого йогурта

Греческий йогурт покрывают свежей клубникой и шоколадной крошкой, а затем замораживают, чтобы его можно было разломать на кусочки как шоколадку.

Рецепт можно изменять, например, добавлять разные фрукты и ягоды, малину, чернику или нарезанные бананы. Также вы можете добавить измельченные орехи, кокосовую стружку или мюсли, чтобы придать блюду хрустящую корочку. Можно использовать растопленный шоколад или джем. Следует помнить, что при этом изменять калораж продукта.

*Количество порций: 20*

*Количество КБЖУ в 100 граммах: 94/4/3/12*





---

## Ингредиенты:

- 3 чашки простого греческого йогурта
- ¼ чашки кленового сиропа или меда
- 1 чайная ложка ванильного экстракта
- 1 ½ чашки нарезанной клубники
- ¼ чашки шоколадной стружки

## Способ приготовления:

- Застелите контейнер или большое блюдо пергаментной бумагой.
- Смешайте йогурт, кленовый сироп (или мед) и ваниль в миске.
- Вылейте смесь на пергаментную бумагу, слой смеси должен быть достаточно тонким. Сверху разложите клубнику и посыпьте шоколадной крошкой.
- Заморозьте смесь до твердости, требуется минимум 3 часа. Для подачи разрежьте или разломите на кусочки.





# Шарики из кокосовой стружки и арахисового масла

Все, что вам нужно — это четыре ингредиента. Приготовьте по этому простому рецепту лакомство на один укус. Лакомство высококалорийное.

*Количество порций: 12*

*Количество КБЖУ в 100 граммах: 607/14/47/33*

---

## Ингредиенты:

- 100 г. арахисовой пасты
- 1 чашка кокосовой стружки
- 1 чайная ложка кленового сиропа
- ½ чашки темного шоколада, растопленного



## Способ приготовления:

- Застелите блюдо пергаментом. Смешайте арахисовую пасту, кокосовую стружку (¾ чашки) и кленовый сироп в миске. Скатайте смесь в шарики, используйте примерно по 2 чайные ложки смеси на каждый шарик.
  - Выложите шарики на пергамент. Заморозьте до твердого состояния, около 15 минут.
  - Обваляйте шарики в растопленном шоколаде, посыпьте стружкой сверху. Верните в морозильную камеру до застывания шоколада, примерно на 15 минут.
  - ***Совет: растопите шоколад в микроволновой печи или на водяной бане.***
-



**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Присоединяйтесь к проекту Здоровое поколение!

<https://zdorovoe-pokolenye.ru>

