

Naleśniki z dżemem

Słodkie naleśniki przekładane domowym dżemem – kto z nas nie zjadał się nimi w dzieciństwie? Na pierwszy rzut wkracza ulubiony przysmak wielu dzieci, który wbrew pozorom można jeść również w szkole! Ten przepis na naleśniki jest prosty i szybki, a naleśniki zawsze wychodzą puszyste. Maluchy mogą je zjadać rękami bez obaw o wybrudzenie się. Do lunchboksa warto dorzucić kilka garści ulubionych owoców malucha (koniecznie tych bez pestek!) oraz orzechy. Dzięki temu mamy idealne drugie śniadanie dla przedszkolaka, które pokochają nawet największe niejadki.

Składniki

2 szklanki mleka lub napoju roślinnego
2 szklanki mąki
1 łyżeczka cukru (lub miodu)
1 jajko
szczypta soli
3 łyżki oleju
ulubiony dżem (najlepiej domowej roboty)
garść świeżych borówek
garść świeżych winogron bez pestek
garść orzechów (np. orzechów nerkowca)

Sposób przygotowania

1. Składniki na naleśniki dokładnie wymieszaj.
2. Smaż naleśniki na rozgrzanej patelni bez użycia oleju.
3. Naleśniki przełóż dżemem i zwiń tak, jak lubisz.
4. Do lunchboksa dorzuć świeże owoce oraz warzywa.
5. Naleśniki można bez problemu jeść rękami – nie są tłuste.

Bardzo zdrowy lunchbox

Maluchy lubią różnorodność. Żeby przemyścić do diety przedszkolaka nieco więcej owoców i warzyw warto zadbać o to, by drugie śniadanie było bardzo kolorowe i zawierało różne smaki oraz konsystencje: słone, słodkie, kwaśne, miękkie i chrupkie. Ten lunchbox to gotowy pomysł na idealny posiłek dla dziecka. Jest tutaj słona tortilla przełożona kremowym serkiem, świeże owoce i warzywa do pochrupania oraz przepyszne i zdrowe babeczki z dużą ilością błonnika. Polecamy szczególnie wypróbować babeczki z jabłkiem i cynamonem – flagowy smak jesieni, który niezmiennie kojarzy się z wrzeźniem.

Składniki

placki tortilla (najlepiej domowej roboty)
plastry grillowanego lub gotowanego na parze kurczaka
liście sałaty lodowej
śmietankowy serek kanapkowy (typu Almette)
obrana i podzielona mandarynka
kilka truskawek
garść precelków
kilka pomidorków koktajlowych
pokrojona w paski papryka

Składniki na babeczki z jabłkami

180 ml śmietany
125 ml oliwy z oliwek
125 ml mleka
80 ml syropu klonowego lub miodu płynnego
70 g brązowego cukru
2 jajka
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
310 g mąki razowej
80 g płatków owsianych
1,5 łyżeczki przypraw do szarlotki
1 łyżeczka cynamonu
3 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
2 duże jabłka obrane i pokrojone w kostkę

Sposób przygotowania

1. Rozłóż placki tortilli i posmaruj grubą warstwą serka kanapkowego.
2. Na posmarowane placki połóż kawałki kurczaka i sałatę.
3. Zwiń tortillę w ciasny rulon i przekrój na mniejsze części.
4. Do lunchboksa włóż gotowe tortille, kawałki owoców, warzyw i precelki (najlepiej, aby lunchbox podzielony był na kilka mniejszych przegródek).
5. Piekarnik rozgrzej do 200° C z funkcją termoobiegu.
6. Formy do muffinek posmaruj tłuszczem.
7. W dużej misce wymieszaj mokre składniki na babeczki oraz brązowy cukier.
8. Dodaj suche składniki i jabłka. Wymieszaj ostrożnie.
9. Przelóż miksturę do foremek. Możesz dodać więcej płatków owsianych na wierzch.
10. Temperaturę w piekarniku zmniejsz do 180° C i piecz babeczki przez 15 minut.
11. Wystudzone babeczki przekrój na pół i umieść w lunchboksie.

Placuszki bananowe z konfiturą

Pyszne i zdrowe placuszki bananowe bez dodatku cukru! Ten przepis z kanału Sprytne Babki to doskonały pomysł na drugie śniadanie dla każdego dziecka, które uwielbia słodkości. Są bardzo proste w wykonaniu, możesz je więc bez problemu przygotować nawet rano. Co więcej, w składzie placuszków są zaledwie trzy składniki, więc są doskonałym drugim śniadaniem dla dzieciaków z alergiami, nietolerancjami pokarmowymi, a także celiakią. Dobrze jest spakować do nich ulubioną domową konfiturę – w takim połączeniu smakują najlepiej.

Składniki

2 dojrzałe banany

2 jajka

garść płatków owsianych (możesz je też wcześniej zmielić na nieco drobniejszy proszek)

niewielka ilość oleju

Sposób przygotowania

1. Banany rozgnieć widelcem lub blenduj na gładką masę
2. Dodaj jajka i płatki owsiane, a następnie dokładnie wymieszaj
3. Smaż na niewielkiej ilości oleju na rozgrzanej patelni po 2 minuty z obu stron
4. Placuszki umieść w lunchboksie, dołącz do tego kilka łyżek konfitury oraz garść orzechów

Lunchbox z faszerowaną papryką

Kolejny **zdrowy lunchbox** – tym razem dla nieco starszych dzieci ze względu na nieco trudniejszy sposób jedzenia. Zdrowa i chrupiąca faszerowana papryka naładowana jest superfoods: komosą ryżową, soczewicą i czosnkiem. Na kolejnej przerwie świetnie sprawdzi się coś do pochrupania, czyli krakersy z kremowym hummusem. Zamiast słodkości dobrze będzie dodać na deser ulubione owoce sezonowe. W tym przypadku truskawki. Nie zapomnij spakować do plecaka widelca!

Składniki

*8 pomidorków koktajlowych
6 małych kulek mozzarelli
kilka liści sałaty
kilka krakersów
łyżka naturalnego hummusu (najlepiej domowej roboty)
garść truskawek
Składniki na faszerowaną paprykę (na jedną porcję)
jedna duża, czerwona papryka
1 szklanka komosy ryżowej ugotowanej według przepisu na opakowaniu
pół szklanki ugotowanej soczewicy
pół szklanki konserwowej czarnej fasoli
2 łyżki karmelizowanej cebuli
proszkowany czosnek, sól, pieprz i sos marinara do smaku*

Sposób przygotowania

1. Pomidorki, kulki mozzarelli i pocięte liście sałaty nadziej na patyki do szaszłyków.
2. Paprykę przekrój na pół, wydrąż i upiecz w piekarniku do miękkości.
3. Komosę ryżową, soczewicę, fasolę, cebulę i przyprawy wymieszaj w misce.
4. Paprykę nadziej gotowym farszem.
5. Gotowe szaszłyki, paprykę, owoce, krakersy i hummus przełóż do lunchboksa.

Zapiekanka z ciecierzycy

Zapiekanka wytrawna autorstwa Karola Okrasy to doskonały pomysł na **drugie śniadanie dla każdego nieco starszego ucznia**. Dzięki dużej zawartości ciecierzycy, jajek oraz sera jest bardzo pożywna i bogata w białko. Jest więc idealnym daniem, które doda mu energii na wiele godzin spędzonych w szkolnej ławce. Największym plusem tej zapiekanki (poza oczywiście jej smakiem) jest jej... wielkość. Gotowa zapiekanka w zależności od apetytu nastolatka może być zabrana do szkoły w całości lub podzielona na kilka dni. Bez problemu możesz trzymać ją w lodówce.

Składniki

100 g ciecierzycy konserwowej (lub namoczonej przez noc i ugotowanej)
200 g masła
3 jajka
1 łyżeczka proszku do pieczenia
100 g tartego sera grana padano lub parmezanu
100 g ricotty
100 g gotowanej szynki
oliwa z oliwek oraz mąka pszenna (do posmarowania i oprószenia tortownicy)

Sposób przygotowania

1. Rozpuszczone masło dodaj do ciecierzycy i blenduj w misce na gładką masę.
2. Kolejno dodawaj jaja, cały czas blendując.
3. Dodaj proszek do pieczenia, ser, pokrojoną w kostkę szynkę i ser ricotta.
4. Gęstą masę przełóż do posmarowanej i oprószonej mąką tortownicy.
5. Piecz w piekarniku przez 30 minut w temperaturze 180° C z termoobiegiem.
6. Pokrojona zapiekanka idealnie komponuje się ze świeżymi warzywami – warto je dorzucić do lunchboksa.

Jogurt w słoiku

Lekki jogurt w słoiku ze zdrowymi dodatkami to idealny pomysł na **drugie śniadanie dla każdej nastolatki**. Jest nie tylko pyszny i prosty w wykonaniu, ale też bardzo wygodny w jedzeniu. Wystarczy mieć ze sobą łyżeczkę. Zakręcany słoik sprawia, że płynny jogurt nie wypłynie ze środka. Dużym plusem takiego śniadania jest fakt, że można dodać do środka to, co dziecko najbardziej lubi: sezonowe owoce, orzechy, wiórki kokosowe, rodzynki czy miód – możesz ten jogurt przygotować w niemal niekończących się wariantach! Dziś mamy dla Ciebie przepis na jogurt w słoiku w wersji z owocami jagodowymi i dużą porcją granoli.

Składniki

niesłodzony jogurt grecki (ilość w zależności od wielkości słoika)
garść granoli (można wykonać samemu, zapiekając na blasze płatki owsiane, płatki jaglane, orzechy laskowe i rodzynki polane miodem)
łyżka wiórek kokosowych
kilka migdałów
garść rodzynek
łyżeczka miodu
2 truskawki
garść świeżych borówek oraz winogron

Sposób przygotowania

1. Składniki wkładaj do słoika warstwowo: jogurt, granola, owoc, bakalie, jogurt, granola, owoc, bakalie.
2. Zakończ całość warstwą owoców i zakręć słoik.