



Placuszki śniadaniowe bananowe

Placuszki śniadaniowe kocham od dzieciństwa aż do dziś. Pamiętam, jak często prosiłam o takie (lub w formie naleśników) i za każdym razem smakowały tak samo! Mama robi najlepsze ☐

Dziś sama eksperymentuję w kuchni z moimi dziećmi i prawie zawsze robimy jakoś inaczej ☐ czasem też pozwalam dzieciom na eksperymenty i dodają co chcą. Zawsze wychodzi coś smacznego! ☐ To chyba dlatego, że na “dodaj co chcesz” nie biorą co popadnie (np. chrzan ☐), a składniki, które widzą, że ja dodaję i które pasują. Placuszki śniadaniowe z poniższego przepisu słodzone są bardzo dojrzałymi bananami. Nic więcej nie potrzeba, ale już gotowe u nas najszybciej znikają z owocami i konfiturą. Przepyszna konfiturę agrestową, soki, miody, kompoty oraz produkty wytrawne (sosy, koncentraty, itp.) znajdziesz w sklepie [Manufaktura Wielkopolska](#). Dodatkowo do 30.06.2019 r na hasło “durszlak10” dostaniesz 10 % rabatu na całe zamówienie!

P.s. w każdą środę na zakupy powyżej 50 zł dostawa jest gratis ☐ a w ofercie sklepu, oprócz pojedynczych produktów, znajdziesz też ciekawe zestawy prezentowe.

PLACUSZKI ŚNIADANIOWE

Składniki:

3 jajka

3/4 litra mleka

2-3 dojrzałe banany

1 i 1/3 szkl. płatków owsianych

3-4 łyżki otrębów żytnich

1/2 szkl. mąki krupczatki

Sposób przygotowania:

Do miski wbij jajka, dodaj kawałki bananów i mleko, zblenduj. Następnie dodaj pozostałe składniki i wszystko razem zblenduj. Możesz użyć ręcznego blendera, ale od razu zdradzę mój tip: wrzucam wszystko (lub dzieciaki wrzucają) do blendera kielichowego. Ciasto na placuszki mam gotowe w minutę osiem ☐ dzięki temu nawet wlewanie porcji na patelnię idzie sprawniej ☐

Po uzyskaniu oczekiwanej konsystencji możesz zabrać się za smażenie placuszków ☐ ja zawsze robię ciasto odrobinę rzadsze – lepiej się rozlewa na patelni formując w zgrabne, okrągłe placuszki. Możesz zrobić też gęstsze – jak wolisz.

Smacznego ☐



Zupka pomidorowa z ziemniakami dla dzieci

Taką zupkę przygotowałam Córeczce dopiero niedawno – czyli, gdy skończyła roczek, ze względu na dodatek aromatycznych przypraw, choć mniej przyprawiona może być podawana już po 7 miesiącu. Z ziemniakami, bo bardziej lubi od makaronu, ale możemy zastąpić ziemniaki makaronem, na przykład takim wyglądającym jak ryż. Otrzymamy 2 lub 3 porcje.



for. Mała Mi

Składniki:

- 4 kosteczki chudego schabu lub polędwiczk
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 1 mały pomidor
- 2 ziemniaki
- 1 łyżeczka przecieru pomidorowego 100%
- 2 łyżeczki natki pietruszki
- 1 łyżeczka lubczyku suszonego
- 1/2 łyżeczki bazylii suszonej
- 1 listek laurowy
- 2 ziarna ziela angielskiego

Sposób przygotowania:

Mięso dokładnie myjemy i gotujemy w wodzie z listkiem laurowym i zielem angielskim. W osobnym garnuszku zagotowujemy wodę, wrzucamy uprzednio obrane i umyte oraz pokrojone marchewkę i pietruszkę. Gotujemy przez 5-7 minut, po czym dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotujemy do miękkości warzyw, dorzucamy mięso. Pomidora sparzamy, zdejmujemy skórkę i kroimy w kostkę, dodajemy do zupy. Przyprawiamy i dodajemy przecier. Miksujemy do pożądanej konsystencji.



Deserek: Jabłko z bananem, awokado i jogurtem – dla niemowląt po 10 miesiącu

Deserek dla niemowląt po 10 miesiącu życia (ze względu na gluten i awokado). Mała pychotka, którą zajadało się moje Dziecko przez 2 dni. I musiałam robić kolejną porcję ☐ ale to później, bo nie daję non stop tego samego, musi przecież poznawać nowe smaki ☐

P.s. Na wstawienie tutaj czeka wiele przepisów, w tym też dla dzieci. Niestety (a może stety, bo to z powodu początków chodzenia mojej Córeczki – muszę Ją “prowadzać” i pilnować jak oka w głowie, ale taka kolej rzeczy;) – czasu brak ☐



Składniki:

- 1 duże jabłko
- 1 duży banan
- 1/2 awokado
- 1 mały jogurt naturalny

Sposób przygotowania:

Jabłko i awokado dokładnie myjemy i obieramy ze skórki. Awokado również pozbawiamy skórki. Następnie ścieramy na tarce i przekładamy do rondelka dolewając odrobinę przegotowanej wody. Po zabułgotaniu gotujemy około 2-3 minuty, stale mieszając, by nam się nie przypaliło. Dodajemy jogurt i po chwili zestawiamy z gazu.



Zupka jarzynowa – dla niemowląt po 4 miesiącu

Zupka jarzynowa po 4 miesiącu nadaje się też dla starszych dzieciaczków. Pomimo tego, że im dziecko starsze tym więcej można kombinować z posiłkiem, od czasu do czasu daję mojej prawie 10-miesięcznej Córeczce coś dla młodszej wiekowej grupy. Proste smaki też są pyszne ☐ Z podanych składników otrzymamy 2 porcje zupki.

A do tej zupki podczas gotowania dodałam dodatkowo 1 ząbek czosnku. Niby jeszcze nie powinnam, ale to naturalny antybiotyk, a Mała akurat była przeziębiona i z katarciem. Nie piszę o tym w składnikach, bo to był dodatek z potrzeby chwili... poza tym wtedy zupka nie nadawałaby się po 4 miesiącu ☐

Troszkę się bałam czy Córeczka ten smak zaakceptuje – mały ząbek, a bardzo zaromatyzował cały posiłek. Jednak moje obawy były niepotrzebne – zjadła, aż dopraszała się więcej (jak to moje Dziecko – wiecznie nienajedzone:))

ZUPKA JARZYNOWA – DLA NIEMOWLĄT PO 4 MIESIĄCU

Składniki:

- 2 spore ziemniaki
- 2 średnie marchewki
- 1/2 średniej pietruszki
- 1 czubata łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

Ziemniaki, marchew i pietruszkę dokładnie myjemy i obieramy. Kroimy w jak najdrobniejszą kostkę. Natkę pietruszki, jeśli mamy świeżą, płuczemy dokładnie pod bieżącą wodą, odsączamy na ręczniku papierowym (ja używam mrożonej z

własnego ogródka). W rondelku zagotowujemy trochę wody, na wrzątek wrzucamy marchewkę i pietruszkę, po 5 minutach dorzucamy kawałki ziemniaków (wody powinno być tyle, żeby tylko warzywa były przykryte). Gotujemy kilka minut do miękkości, dolewamy łyżkę oliwy, zagotowujemy. Zestawiamy z palnika i dodajemy natkę pietruszki, miksujemy na konsystencję odpowiednią dla naszego dziecka.

Tak jak we wstępie – moje dziecko jest starsze, mogę wprowadzać coraz więcej warzyw czy ziół. Tym razem dodałam mały ząbek czosnku. Miksuję tak, aby zawsze zostawały grudki i większe kawałki jedzenia. Staram się też, by konsystencja ułatwiała dziecku samodzielne jedzenie łyżeczką.



Deserek: Kasza manna z jabłkiem i śliwką dla niemowląt po 8 miesiącu

Deserek dla niemowląt po 8 miesiącu życia (z glutenem). Bardzo sycący ☐ świetny podwieczorek dla Malucha ☐

Pamiętajmy, aby owoce kupować (w miarę możliwości) z upraw ekologicznych.

Składniki:

4 łyżki kaszy manny
1 jabłko
5-6 śliwek suszonych
1 i 3/4 szkl. wody

Sposób przygotowania:

Szklanekę wody zagotowujemy w rondelku, gdy zawrze wlewamy kaszę mannę namoczoną w pozostałej wodzie. Gotujemy stale mieszając około 3 minuty. Następnie dodajemy pokrojone w drobne kawałeczki śliwki, po chwili umyte, obrane i starte jabłko. Gotujemy razem jeszcze 2-3 minuty. Jeśli jest taka potrzeba miksujemy, ale można też tak zostawić, aby przyzwyczajać Malucha do gryzienia.



Zupka brokułowo-kalafiorowa z kaszą manną – dla niemowląt po 8 miesiącu
Zupka nadaje się dla niemowląt powyżej 8 miesiąca (z glutenem). Zdrowa, aromatyczna, przepyszna ☐ żeby nie podjadać dziecku równolegle ugotowałam dla nas **podobną** ☐ nadmiar zapasteryzowałam i miałam obiadki z głowy na 3 dni. Bardzo to wygodne, bo choć czas przygotowania takiej zupki to zaledwie 20-30 minut, to czasem po prostu nie mam jak ugotować ☐ wszystkie Mamy, posiadające aktualnie (lub wcześniej) ząbkujące Dziecko na pewno wiedzą o co chodzi ☐ dlatego często gotuję wieczorem na kolejne 2-3 dni (wtedy Mąż zajmuje się Małą).

Składniki:

- 2 ziemniaki
- 1 marchewka
- 2 różyczki brokuła
- 2 różyczki kalafiora
- 1 łyżeczka kostek z pietruszki
- 1 łyżeczka kostek z selera
- 2 łyżeczki posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka masła
- 3 łyżki kaszy manny

Sposób przygotowania:

Ziemniaki, marchewkę, pietruszkę i seler myjemy i kroimy w drobną kostkę.

Kalafior i brokuł dokładnie płuczemy pod bieżącą wodą. Do garnuszka wlewamy tyle wody, aby wrzucone warzywa były zakryte (można potem uzupełnić). Gdy się zagotuje wrzucamy marchewkę, pietruszkę i seler, po 3 minutach dorzucamy ziemniaki, a po kolejnych 2 minutach kalafior podzielony na mniejsze części. Gdy warzywa będą prawie miękkie dodajemy drobne kawałeczki brokuła, kaszę manną i oliwę. Po zestawieniu z gazu dorzucamy natkę pietruszki i miksujemy.



Zupka jarzynowa z dynią i selerem – dla niemowląt po 7 miesiącu

Kolejna zupka, która mojej Małej baaardzo posmakowała. A ja kolejny raz podjadałam (niby żeby sprawdzić, czy nie za gorąca;)).

Tak w ogóle, to moja Córcia dyni nie lubi ☹ i obiadku z samej dyni i ziemniaka nawet nie tknie. Ale tak przemycona, w towarzystwie innych warzyw zajada, a na koniec krzyczy, że się skończyło ☹ Dodatek selera, pietruszki i koperku sprawia, że zupka jest bardzo aromatyczna ☹

Składniki:

- 1,5 dużego ziemniaka
- 1 średnia marchewka
- 3 łyżki dyni pokrojonej w kostkę
- 1 łyżeczka pokrojonej w kosteczkę pietruszki
- 1 łyżeczka pokrojonego w kostkę selera
- 1 czubata łyżeczka posiekanego koperku
- 1 łyżka oleju rzepakowego

Sposób przygotowania:

Warzywa dokładnie myjemy i obieramy. W niewielkim garnuszku zagotowujemy trochę wody, wrzucamy pokrojoną w drobną kostkę marchewkę, pietruszkę i seler, po 5 minutach dorzucamy pokrojonego ziemniaka, a po 2 minutach kosteczki dyni. Gotujemy do miękkości, dolewamy olej, zagotowujemy. Po zestawieniu z gazu dodajemy posiekany koperek Całość blendujemy do uzyskania konsystencji odpowiedniej dla dziecka.



Deserek: Kasza jaglana z gotowanym jabłkiem – dla niemowląt po 8 miesiącu

Taki deserek to świetna propozycja dla każdego niemowlaka po 8 miesiącu:) a i ja dorosła nie pogardzę i przyznam się bez bicia, że podjadałam ☐ opcjonalnie można dodać 1 miarkę mleka modyfikowanego (jeśli dziecko lubi słodsze deserki), ale dopiero, gdy lekko przestudzimy. Otrzymamy 2 porcje.

Składniki:

- 3 łyżki kaszy jaglanej
- 1 jabłko
- 1 szkl. wody

Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną przelewamy pod bieżącą wodą na sitku, następnie sparzamy

wrzątkiem. W małym garnuszku zagotowujemy szklanę wody, na wrzątek wrzucamy tak przygotowaną kaszę i gotujemy pod przykryciem 10 minut. Po tym czasie dodajemy umyte, obrane i pokrojone w drobniutkie kawałki jabłko. Gotujemy jeszcze 15 minut. Należy często mieszać, aby kasza nie przywarła. Gotowy deser miksujemy. Jedną porcję zamykamy w szczelnym słoiczku i chowamy do lodówki.



Zupka jarzynowa z dynią i brokułem – dla niemowląt po 8 miesiącu

Nic ostatnio nie kombinowałam z “dorosłych” dań, za to dla Dziecka i owszem ☐ w końcu dieta musi być urozmaicona, a Córca musi próbować różnych smaków.

Ta zupka nadaje się dla Maluszków powyżej 8 miesiąca. Jest tak dobra, że sama bym ją chętnie Dziecku zjadła ☐ i to bez dodatkowych przypraw. Córeczce bardzo smakowało, aż rączkami machała, żeby Jej szybciej dawać ☐

Z tych proporcji otrzymujemy 2 porcje obiadowe, jedną zamykamy na gorąco w szczelnym słoiczku na następny dzień (trzymamy w lodówce).

Składniki:

- 1 duży ziemniak
- 1 średnia marchewka
- 3 łyżki dyni pokrojonej w kostkę
- 1 łyżeczka pokrojonej w kosteczkę pietruszki
- 1 duża różyczka brokuła
- 1 czubata łyżeczka posiekanej natki pietruszki (może być mrożona)
- 1 czubata łyżeczka masła 82% tłuszczu

Sposób przygotowania:

Warzywa dokładnie myjemy i obieramy. Dynię gotujemy do miękkości w niewielkiej ilości wody, rozgniatamy na papkę. W niewielkim garnuszku zagotowujemy wodę, wrzucamy pokrojoną w drobną kostkę marchewkę i pietruszkę, po 5 minutach dorzucamy pokrojonego ziemniaka. Gdy warzywa będą miękkie dodajemy różyczkę brokuła podzieloną na mniejsze kawałeczki, gotujemy 4 minuty. Na koniec dodajemy masło i pietruszkę i przekładamy ugotowaną wcześniej dynię. Całość blendujemy do uzyskania konsystencji odpowiedniej dla dziecka. Dynię można też gotować bezpośrednio w zupce, należy ją wtedy dodać zaraz po ziemniaku.



Deserek: jabłuszko z bananem i kaszą manną – dla niemowląt po 8 miesiącu

Takim deserkiem zajadała się moja Córeczka, gdy zrobiłam Jej po raz pierwszy. Teraz przygotowuję co kilka dni (bo nie może przecież jeść co dzień tego samego:)). W zależności od wielkości jabłka i banana oraz ilości zjadanej przez niemowlę (w tym wg wieku) otrzymamy 1 lub 2 porcje. Dlatego lepiej jest użyć mniejszych owoców i przygotować pojedynczą porcję deserku, bo jak wiadomo – mleka modyfikowanego nie należy przechowywać po przygotowaniu (a w tym deserku mleko modyfikowane jest).

Kasza manna to produkt glutenowy. Stąd też deserek można podawać po 8 miesiącu, czyli po prawidłowym wprowadzeniu glutenu do diety Malucha (o ile u Dziecka nie wystąpiła alergia na gluten).

Składniki:

1 jabłko
1/2 banana
1 czubata łyżka kaszy manny
4 miarki mleka modyfikowanego
140-150 ml wody

Sposób przygotowania:

W odrobinie wody namaczamy kasze mannę. Pozostałą wodę zagotowujemy i wlewamy namoczoną mannę. Gotujemy około 3 minuty. Jabłko obieramy i ścieramy na tarce, pół banana obieramy i kroimy w cienkie paseczki. Ugotowaną kaszę mannę mieszamy z mlekiem modyfikowanym, dodajemy owoce i całość miksujemy do pożądanej konsystencji.