

Zabawy kulinarne z dziećmi, to doskonały sposób na spędzenie kilku chwil z dziećmi, doskonale się przy tym bawiąc wraz z nimi. Przedstawiamy poniżej kilka propozycji zabaw dla dzieci od lat dwóch wzwyż. Przepisy w większości nie są "sztywne" i można je modyfikować zależnie od upodobań waszych Małych Pomocników. Zależnie od wieku dziecka zabawy te wymagają większego, bądź mniejszego udziału rodziców!



### **Koktajl mleczno-owocowy**

Świetny sposób na zaaplikowanie niejadkom mleka i owoców.

*Potrzebne składniki:*

- 1/2 szklanki zimnego mleka (dla dzieci zawsze pełnotłuste)
- 6 truskawek, banan lub jakiegokolwiek inny dający się dobrze miksować owoc
- 1/4 szklanki owocowego jogurtu

*Opis przyrządzenia:*

Dzieci pomogą ci odmierzyć składniki. Zmieszajcie je dobrze, aż płyn uzyska puszystość. Nalewaj do wysokich szklanek ze słomkami i patrz, jak koktajl znika.

Powyższe ilości przewidziane są na 1 porcję.

### **Placki bananowe**

Specjaliści od żywienia twierdzą, że powinniśmy zjadać dziennie jednego banana. Jeśli masz w domu dojrzałe banany, możesz zrobić z nich wraz z dziećmi zdrową przekąskę.

*Potrzebne składniki:*

- 2 dojrzałe banany
- 1 jajko
- 1 szklanka mąki (możesz też użyć mąki z pełnego ziarna)
- proszek do pieczenia
- 3/4 szklanki mleka
- 1 łyżka stołowa masła

*Opis przyrządzenia:*

Dzieci mogą pomóc w pierwszej czynności, którą jest porządne ugniecenie bananów. Następnie rozbijcie jajko i utrzyjcie je z bananami na gładką masę. Teraz należy dosypać mąki i dolać połowę mleka, a potem ubijać przez minutę dużą łyżką. Wlać resztę mleka.

Nakryjcie masę papierowym ręcznikiem i odstawcie na pół godziny.

Nałóżcie łyżeczkę masła na patelnię i wylejcie na nią masę, formując małe placki.

Po pokazaniu się bąbelków na brzegach podwracajcie placki ostrożnie łopatką do jajek i smaźcie

dalej na kolor złocisto-brązowy. Bananowe placki smakują wspaniale na deser z lodami i plasterkami bananów. Można też je zjadać na zimno jako przekąskę. Z podanych ilości będzie ich około 12.

## Motylkowe kanapki

Te kanapki będą smakowały nawet najbardziej wybrednym członkom rodziny, zwłaszcza jeśli pomogą w ich przyrządzeniu.

*Potrzebne składniki:*

- chleb
- ser topiony, ser żółty lub masło orzechowe
- ozdobniki, takie jak kawałki owoców i warzyw, plasterki sera, kielbasy lub szynki, seler, rodzynki czy cokolwiek innego, smacznego i kolorowego

*Opis przyrządzenia:*

Ustaw małe dzieci koło siebie na krzesłach przy blacie kuchennym. One też pomogą. Przekrój po przekątnej kwadratowe kawałki chleba na trójkąty ułóż je na tacy, stykając wierzchołkami - na podobieństwo motyli.

Posmarujcie trójkąty, a następnie udekorujcie je. Dzieci zgłaszają swoje pomysły i sugestie oraz pomagają - zwłaszcza przy dekorowaniu. Plasterki sera z pokrojonym selerem są bardzo smaczne, a plasterki banana i rodzynki na maśle orzechowym - palce lizać! Jako motyle czułki można zastosować paseczki z marchwi lub papryki.

## Szaszłyki kielbaskowe

Z kielbasek typu kabanosów dzieci mogą zrobić doskonałe szaszłyki na własną kolację, przyjęcie urodzinowe czy spotkanie w ogrodzie z przyjaciółmi.

*Potrzebne składniki:*

- 1 kg kielbasek
- małe pomidorki
- ogórek pokrojony w kostki
- duże kawałki konserwowego ananasa
- puszka małych kolbek kukurydzianych
- nadziewane oliwki (jeśli dzieci je lubią)

*Składniki sosu:*

- 1 łyżka stołowa soku z cytryny
- 1 łyżka stołowa brązowego cukru
- 2 łyżeczki do herbaty musztardy francuskiej
- syrop ananasowy z puszki

### *Opis przyrządzenia:*

Zróbcie sos, mieszając syrop, cukier, musztardę i sok. Gotujcie miksturę, aż zmniejszy objętość do jednej trzeciej.

Dzieci mogą pomóc, krojąc ogórek w kostkę, przepalając pomidorki i gromadząc wszystkie inne potrzebne składniki. Spodoba im się nawlekanie kawałków jedzenia na patyki do szaszłyków. (Te ostatnie będą mniej skłonne zapalać się nad żarem w grillu, jeśli namoczymy je przez noc w wodzie). Nałóżcie pędzlem sos na gotowe szaszłyki i - gdy jedno będą się grzały - przygotujcie następne. Szaszłyki pozostałe po tej uczcie dzieci z chęcią wezmą na drugie śniadanie do szkoły.

## **Lody bananowe z czekoladą**

Dzieci uwielbiają banany, a te dobrze im służą. Oto jeszcze jedna pomysłowa receptura.

### *Potrzebne składniki:*

- banany
- czekolada
- patyczki do lodów

### *Opis przyrządzenia:*

Dzieci mogą obrać banany, a starsze spośród nich pokroić je na połowy. W tępe końce bananów wbijamy patyczki do lodów, układamy całość na tacy i zamrażamy.

Po zamrożeniu zanurzamy w płynnej czekoladzie. Smacznego!

## **Chrupki czekoladowe**

Smakowity deser do przygotowania z dziećmi na specjalne okazje.

### *Potrzebne składniki:*

- 4 szklanki dmuchanego ryżu
- 3 łyżki stołowe kakao
- 1,5 szklanki cukru do posypania
- 1 szklanka wiórków kokosowych
- 250g twardego oleju kokosowego

### *Opis przyrządzenia:*

Dzieci chętnie zajmą się wsypaniem cukru do dużej miski. Następnie mogą odmierzyć, wsypać i zmieszać w misce inne suche składniki.

Tymczasem roztop powoli olej kokosowy w garnku i nieco ostudź. Wlej ostrożnie olej do miski z suchymi składnikami. Dzieci muszą być w tym momencie w bezpiecznej odległości.

Po dostatecznym ostygnięciu masy nałóżcie ją do foremek i oziębcie w lodówce. Doskonałe.

## Kogel-mogel

Ilekoć dzieci nie mają apetytu, powinny skusić się na **kogel-mogel** - w większości lubią pomagać w jego przygotowaniu.

*Potrzebne składniki:*

- 1 jajko
- cukier
- aromat waniliowy
- mleko
- gałka muskatołowa
- niekiedy dodają się również banana

*Opis przyrządzenia:*

Dzieci mogą pomóc w skompletowaniu składników i przyborów. Mogą rozbić jajko i wylać do miski, a następnie ubić je z wanilią i dwiema łyżeczkami cukru. Przytrzymaj miskę i niech ubijają aż do spienienia. Wtedy należy dolać mleko i dalej ubijać.

Pomóż im ponalewać kogel-mogel do szklanek i posypać z wierzchu odrobiną gałki muskatołowej.

## Tost francuski

Smakowite śniadanie, które można łatwo wspólnie przygotować.

*Potrzebne składniki:*

- 1 jajko
- 1/2 szklanki mleka
- 2 łyżeczki masła
- 4 kromki chleba
- miód lub konfitury

*Opis przyrządzenia:*

Zgromadź z dziećmi niezbędne przyrządy i składniki. Pomóż dzieciom ubić jajko. Następnie należy dodać mleko i wszystko dobrze wymieszać. Roztop masło na patelni, a kiedy pojawią się bąbelki, zamocz dwie kromki chleba w jajku z mlekiem i smaż. Tosty obróć na patelni tylko raz.

Podawaj na ciepło z miodem lub konfiturami.

## Twarzyczki jajeczne

Aby zachęcić dzieci do jedzenia zdrowych rzeczy, trzeba niekiedy uciekać się do podstępów. Robienie twarzązek będzie dla nich wielką frajdą - należy mieć nadzieję, że jedzenie również.

*Potrzebne składniki:*

- jajka na twardo
- tarty ser, marchewka, paseczki sałaty na „włosy”
- rodzynki, kawałki pomidora lub buraka na elementy „twarzyczek”
- majonez lub ser topiony w charakterze spoiwa

*Opis przyrządzenia:*

Pomóż dzieciom przekroić jajka na pół. Poukładajcie połówki na desce. Teraz niech dzieci użyją wyobraźni do kreowania twarzy i główek. Do twarzyczek można przyczepić resztę ciała z prostokątów i trójkątów chleba posmarowanego masłem. Na zakończenie cała twórczość musi być zjedzona.

Można również zrobić kłowna, odcinając górną część jajka i przeznaczając ją na „czapkę”. Starannie wybierz żółtko i ugnieć z sosem pomidorowym, kawałkiem łososa skropionym sokiem z cytryny lub z majonezem. Nadzienie należy z powrotem włożyć do jajka i zamknąć je „czapeczką”. Z kawałeczków pomidora czy papryki można stworzyć „twarz”, a całość usadowić pionowo w pociętych na pasemka liściach sałaty.