



Dragi roditelji, u želji da potaknemo zdrave prehrambene navike kod djece, pripremili smo za vas nekoliko jednostavnih recepata koji su prikladni za djecu vrtićke dobi. Ukusni i zabavni kolačići koje djeca mogu jesti bez grižnje savjesti.

Zdrava prehrana počinje malim, ali važnim koracima, stoga vas pozivamo da ih isprobate i kod kuće, u suradnji sa svojom djecom, s obzirom na jednostavnost ovih slastica.



## 1. Zdravi zobeni keksići s bananom

### Sastojci:

- 2 banane
- 50 ml mlijeka
- 1 jaje
- 1 žlica meda
- 100 g zobenih pahuljica
- 1 žlica cimeta
- 1/2 žlice praška za pecivo
- 1/2 žlice ekstrakta vanilije
- prstohvat soli



### Priprema:

Pećnicu zagrijte na 170 stupnjeva. Pleh prekrijte papirom za pečenje. Zgnječite banane i pomiješajte ih s mlijekom, umućenim jajem, medom i ekstraktom vanilije.

Potom dodajte zobene pahuljice, cimet, prašak za pecivo i sol. Tijesto uz pomoć žlice rasporedite po papiru za pečenje veličine keksića. Između svakog napravite razmak od nekoliko centimetara.

Pecite keksiće otprilike 15 minuta, dok rubovi ne postanu zlatni.

## 2. Banana bread

### Sastojci: (šalica je od 2 dcl)

- 3 zrele banane
- 1 jaje
- prstohvat soli
- 50 ml ulja
- 1.5 šalice mekog brašna
- 1 šalice šećera
- 1 žličica praška za pecivo ili sode bikarbone
- po želji kokos, čokolada, orasi, bademi, lješnjaci, jabuka..

### Priprema:

Pećnicu upalite na 180C i ostavite da se grije.

U posudi izdrobite banane, dodajte im umućeno jaje, prstohvat soli i ulje. Sve zajedno dobro izmiješajte. Zatim u to dodajte brašno, šećer i prašak za pecivo. Ponovno sve zajedno dobro izmiješajte pjenjačem.

Po želji sada dodajte malo kokosa, čokolade po želji, oraha, lješnjaka, badema, groždica, ostalog suhog voća, kakaa...



Tepsiju obložite masnim papirom za pečenje, smjesu izlijte u tepsiju, malo poravnajte i stavite peći oko 40 minuta. Probajte s čačalicom kada je gotov, čačalica bi trebala van izaći suha. Normalno je da kolač potamni, neće izgoriti, ne brinite. .

Kolač čuvajte u plastičnoj posudi da ostane svjež i nekoliko dana.



### 3. Zdravi kolač od mrkve i naranče



#### Sastojci:

- 2 veće mrkve (sitno naribane)
- 2 jaja
- 1 zrela banana ili 2 žlice pirea od jabuke
- 3 žlice meda (ili javorovog sirupa)
- ½ šalice grčkog jogurta
- ¼ šalice ulja (suncokretovo ili kokosovo)
- 1 naranča – naribana korica i iscijeđen sok

- 1 šalica integralnog pšeničnog brašna
- ½ šalice zobenog brašna (ili mljevenih zobnih pahuljica)
- 1 žličica praška za pecivo
- 1 žličica cimeta
- prstohvat muškarnog oraščića (po želji)
- po želji: šaka sjeckanih oraha ili groždica

#### **Priprema:**

Pećnicu zagrij na 180 °C.

U većoj posudi pomiješaj jaja, zgnječenu bananu, med, jogurt, ulje, sok i korice naranče. Dodaj naribanu mrkvu i promiješaj.

U drugoj posudi sjedini brašna, prašak za pecivo, cimet i (po želji) muškatni oraščić.

Spoji mokre i suhe sastojke dok ne dobiješ ujednačenu smjesu. Ulij u manji kalup obložen papirom za pečenje.

Peci 30–35 minuta, dok kolač ne dobije zlatnosmeđu boju. Ohladi i, po želji, pospi mljevenim kokosom ili tankim slojem svježeg sira i narančinog soka kao 'zdravom glazurom'.

#### **4. Zdravi crumble od jabuka**

##### **Sastojci:**

- 5 jabuka
- 1 žlica javorovog sirupa ili meda
- 3 žlice vode
- 2 žličice cimeta

##### **Za “crumble” dio:**

- 1 šalica zobnih pahuljica
- pola šalice bademovog brašna (poslužit će i mljeveni bademi)
- pola šalice sjeckanih oraha ili badema (izaberite orašaste plodove po želji)
- malo cimeta
- prstohvat soli
- 1/4 šalice otopljenog kokosovog ulja
- žlica javorovog sirupa ili meda
- 

#### **Priprema:**

Zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva. Ogulite jabuke te ih narežite na kockice otprilike iste veličine. Stavite ih u zdjelu, ubacite vodu, cimet i javorov sirup. Prebacite jabuke u manji pleh za pečenje (dimenzija otprilike 22 x 22 centimetara, tepsiju podmažite kokosovim uljem).

U zdjelu stavite zobene pahuljice, brašno od badema, orašaste plodove, cimet, sol, kokosovo ulje i javorov sirup (ili med). Promiješajte sve i rasporedite po jabukama u plehu.

Pecite na 180 stupnjeva nekih 40 do 45 minuta ili dok jabuke ne omekšaju (na pola pogledajte koje je boje gornja smjesa te je pokrijte folijom po potrebi da ne zagori).

Poslužite s rashlađenim grčkim jogurtom u koji ste ubacili nekoliko kapi ekstrakta vanilije!

\*Izbjegnite javorov sirup i med ako konzumirate samo šećere iz voća.

