



Mini Quiche cu legume

Cremoase și sățioase, le poți pune în pachetulul celor mici sau le poți savura la micul dejun. Amestecă 4 ouă, 200 ml lapte, 100 g de brânză sau cașcaval ras și legume tocate mărunt. Toarnă-le în forme de copt și coace-le la cuptorul preîncălzit la 180°C până se umflă și se rumenesc ușor.

Frigănele crocante

Simplu și gustos, așa cum trebuie să fie un mic dejun pentru supereroi. Înmoaie feliile de pâine în lapte și ouă, apoi prăjește-le în tigaie până devin aurii sau coace-le în cuptor până se rumenesc.

Orez cu lapte

O gustare dulce pentru pauzele scurte și agitate. Se prepară rapid și ai nevoie doar de câteva ingrediente. Fierbe orezul în lapte, adaugă zahăr și vanilie după gust și e gata.



Brioșe cu fructe de pădure și ciocolată

Aluat pufos din făină, lapte, ou, unt și puțin zahăr, peste care adaugi fructe cu gust bogat și bucăți de ciocolată. Mixează 4 ouă cu 150 g zahăr, apoi adaugă 50 g unt topit și 150 ml lapte. Cerne peste 250 g făină amestecată cu 2 lingurițe praf de copt și amestecă ușor. Toarnă compoziția în forme de brioșe unse și adaugă deasupra fructe de pădure și bucățele de ciocolată. Coace 25 minute la 180°C până se rumenesc. Cei mici se vor bucura să găsească în pachetul brioșele lor preferate.

Mini-pancakes

Cu siguranță desertul preferat al copiilor. Mini-pancakes sunt delicioase și se pot servi cu fructe, miere sau dulceață. Pentru compoziție amestecă lapte, ou, făină și puțin praf de copt, iar apoi pune-le în tigaie. Poți adăuga câteva și în pachetulul pentru școală, pentru extra energie la ore.

Chec sărat cu legume și brânză

O gustare sărată, cu multă savoare. Bate 2 ouă într-un bol, apoi toarnă 100 ml lapte și amestecă bine. Adaugă 100 g făină și 1 plic de praf de copt, apoi încorporează 50 g brânză rasă. Rade un morcov și un dovlecel mic și adaugă legumele în compoziție. Amestecă totul ușor. Coace checul 30-35 de minute la 180°C, până se rumenește frumos. Lasă-l să se răcească puțin, apoi taie-l în felii pentru pachet sau gustare.

Cremă de vanilie cu lapte și biscuiți

Un desert distractiv și gustos. Amestecă 500 ml lapte, 2 linguri zahăr și 2 linguri amidon într-o cratiță și pune pe foc mic, amestecând până se îngroașă. La final adaugă 1 linguriță de esență de vanilie. Într-un pahar sau borcan, pune un strat de biscuiți și apoi un

strat de cremă. Repetă straturile și termină cu cremă. Lasă la frigider 30 de minute.

Această gustare este perfectă pentru weekend, atunci când vrei să vă răsfățați cu ceva bun.

Bagels cu cremă de brânză

Aurii, gustoși și perfecți pentru pachețel. Într-un bol, amestecă 250 g făină, 1 linguriță praf de copt, 1 linguriță zahăr și 1 linguriță de sare. Adaugă 150 ml lapte și 1 lingură de ulei și frământă rapid până obții un aluat moale. Împarte aluatul în bile

mici și fă o gaură în mijlocul fiecăreia pentru a forma bagels. Coace 20-25 minute la 180°C până devin aurii. În interior poți pune cremă de brânză și legume proaspete.

Omletă pufoasă cu brânză și legume

Bate 2 ouă cu 50 ml lapte, adaugă brânză rasă și legume tăiate mărunt. Poți pune ardei, spanac și roșii. Coace în tigaie până se rumenește ușor. Poți tăia omleta în bucăți pentru pachețelul celui mic sau o puteți încerca pentru super energie la micul dejun.

Gogoși pufoase

A zis cineva gogoși? Uite o rețetă pentru noua voastră gustare preferată, pe care o puteți face împreună. Amestecă 20 g drojdie proaspătă cu 3 linguri de zahăr și 100 ml lapte cald și las-o 10-15 minute să se activeze. Bate 2 gălbenușuri cu 150 ml de lapte, 120 g unt topit, un praf de sare, coajă de citrice și extract de vanilie după gust. Toarnă peste drojdie, adaugă 450 – 500 g făină și frământă până

obții un aluat elastic. Lasă aluatul să crească o oră într-un loc cald. După ce a crescut, întinde aluatul pe o suprafață unsă cu puțin ulei, taie gogoșile în formele dorite și lasă-le 10 minute să se odihnească. Prăjește-le în ulei încins, întorcându-le pe ambele părți, apoi așază-le pe hârtie absorbantă, presară zahăr pudră sau consumă-le simple sau cu gem.

Pizza rapidă cu blat de lapte și ou

Uite o rețetă de pizza pe gustul copiilor, care se prepară rapid. Bate 2 ouă cu 50 ml lapte și înmoaie în ele 4 felii groase de pâine. Încinge puțin ulei într-o tigaie și pune feliile pentru blat. Întinde peste ele 4 linguri de sos de roșii, presară cașcaval ras,

mozzarella și șuncă sau piept de pui cubulețe. Adaugă 1 linguriță de oregano, acoperă tigaia și gătește 4-5 minute la foc mic, până brânza se topește și devine aurie. Lasă un minut să se răcească și bucurați-vă de un gust desăvârșit.

Tortilla jucăușă cu brânză și legume

Într-un bol, bate 2 ouă cu 100 ml lapte și un praf de sare. Toarnă amestecul într-o tigaie antiaderentă încinsă, formând un strat subțire. Presară 50 g brânză rasă și câteva legume tăiate mărunt (ardei, roșii, spanac) peste tortilla. Lasă să se coacă 1-2 minute, apoi rulează sau pliaz-o. Servește-o caldă, la micul dejun sau prânz.

Budincă de chia cu lapte și fructe

O budincă cremoasă și pe gustul tuturor. Toarnă 150 ml lapte într-un borcanel și adaugă 2 lingurițe de semințe de chia. Pasează o jumătate de banană bine coaptă și amestec-o în compoziție, apoi adaugă puțină vanilie sau scorțișoară, după gust. Amestecă bine, lasă 5 minute, apoi amestecă din nou și pune la frigider

pentru cel puțin 2 ore sau peste noapte. Dimineața, adaugă deasupra fructe proaspete, afine, căpșuni sau ce ai la îndemână și iaurt, dacă vrei mai multă cremozitate. O gustare sănătoasă, dulce și colorată, perfectă de pus în pachețel!