

www.detkityumen.ru

Готовим гипоаллергенные и легкие лакомства для самых маленьких

МАРМЕЛАД

Домашние мармеладки получаются из плодов, которые богаты натуральным загустителем – пектином. Зеленое яблоко – чемпион по содержанию пектина, а заодно и самый гипоаллергенный фрукт, поэтому начинать кондитерские опыты стоит именно с этого плода, добавляя со временем и другие богатые природным «клеем» фрукты – сливу, абрикосы, крыжовник, клюкву и смородину (в соотношении 1 : 3).

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ:

- чем меньше фруктозы, тем мягче будет мармелад. Минимально возможное соотношение фруктов и фруктозы – 2 : 1, но если фруктозы положить меньше, мармелад просто не застынет; для приготовления «твердого» мармелада берется равное количество фруктов и сахара;
- сахар можно заменить смесью фруктозы и меда (1 : 1) – десерт станет еще полезнее и вкуснее. Но такой мармелад не дают детям младше 3 лет;
- чтобы приготовить красивый двухслойный мармелад, надо дождаться, пока один слой остынет, и только после этого выливать сверху второй слой. Варка мармелада – мероприятие «горячее», а значит, потенциально опасное. Приглашать маленького повара на кухню стоит лишь после того, как сладость в противне остынет. Тогда он с удовольствием разделит мармеладный «пирог» на дольки пластмассовым ножиком или «вырежет» фигурки с помощью кондитерских формочек. Кроме того, чаду можно поручить обвалить мармеладные дольки во фруктозе.

ПАСТИЛА

Старинный русский десерт, которым, по легенде, малышей начали баловать еще при Иване Грозном. Фруктовое пюре взбивают добела с сахарным песком и яичным белком и «высушивают» в духовке на медленном огне. Но дело это долгое, сушится пастила от 3 до 10 часов. Так что этим лакомством имеет смысл заняться, если на улице на целый день зарядил дождь.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ:

- разравнивать пастилу в противне удобнее всего мокрой лопаточкой;
- ем дольше взбивается масса, тем более рыхлой получается пастила;
- хранить пастилу лучше всего в жестяной банке, проложив бумагой. Ребенок наверняка захочет научиться отделять желток от белка. Охотно примет участие во взбивании белковой пены. Обвалит полоски пастилы во фруктозе и закатает их в «спиральки».

МОРОЖЕНОЕ

Мороженое, похожее на современное, появилось в итальянских кафе XVIII века. «Ленивое» мороженое – идеальный рецепт, если чадо не желает ждать. Замороженные ягоды или фрукты достают из холода и растирают с фруктозой до получения однородного пюре. Осторожно вливают сливки, взбивают венчиком или блендером до получения однородной массы. Начинать есть можно немедленно. Если кроха наотрез отказывается есть «кислый» йогурт без фруктовых добавок, переложите йогурт в стаканчик для мороженого, воткните деревянную палочку и отправьте в морозилку на 2 часа. «Мороженое» наверняка придется по вкусу, а это значит, что через некоторое время и просто йогурт будет встречен благосклонно. Ребенку понравится толочь в ступке вафли и печенье, рисовать вафельной крошкой рожицы на мороженом.

МЯГКИЙ МАРМЕЛАД «ДВА ФРУКТА»

Потребуется: 300 г кисло-сладких яблок, 150 г абрикосов, 250 г фруктозы. Фрукты надо тщательно вымыть, у яблок удалить сердцевину, у абрикосов вынуть косточки. Чтобы «мультифруктовый» мармелад удался, пюре из каждого фрукта лучше готовить отдельно. Яблоки запекают в духовке. Половинки абрикосов заливают небольшим количеством воды и отваривают. Фрукты протрите через сито или по отдельности измельчите в блендере. Пюре смешивают в горячем виде. В полученную смесь добавьте сахар и варите на слабом огне, помешивая деревянной ложкой, пока масса не загустеет. «Правильный» мармелад начинает отлипнуть от дна и «тянуться» за ложкой. Можно опустить в него деревянную зубочистку, если на зубочистке останется застывающий слой – мармелад готов. Десерт выложите на покрытый пергаментом противень и дайте остыть.

ПАСТИЛА «ЯБЛОНЬКА»

Понадобится: 500 г яблочного пюре (примерно 3–4 крупных плода); 200–250 г сахарного песка (фруктозы); 1 белок крупного яйца. Тщательно вымытые яблоки без сердцевины запекают обычным способом в духовке или микроволновой печи. Из мякоти готовят пюре, которое протирают через сито или измельчают в блендере. Добавляют фруктозу, тщательно перемешивают. Вливают в пюре белок и взбивают венчиком, пока масса не побелеет. Выкладывают массу на покрытый пергаментом противень и отправляют высушиваться в духовку (время – 7-8 часов, температура – 70 °C). Остывшую пастилу режут на пластины.

МОРОЖЕНОЕ «ЯГОДНОЕ»

Понадобится: 250 г любых фруктов или ягод (яблоко персик; яблоко банан; яблоко груша; малина земляника и т. п.); 100 г детского йогурта; 50 г детского творожка; фруктоза (сахар) по вкусу, в зависимости от количества сахара в йогурте и фруктах. Приготовьте фруктовое (ягодное) пюре. Для этого йогурт и творог взбейте в блендере, пока не получится однородная масса, похожая на густой крем. Смешайте творожную массу с фруктовым пюре. Положите в контейнер для заморозки и уберите в морозилку. Готовое мороженое можно украсить вафельной крошкой, кусочками печенья или толчеными орехами.

АССОРТИ ФРУКТОВОЕ

Понадобится: 500 г яблочного пюре (примерно 3–4 крупных плода); 200–250 г сахарного песка (фруктозы); 1 белок крупного яйца. Тщательно вымытые яблоки без сердцевины запекают обычным способом в духовке или микроволновой печи. Из мякоти готовят пюре, которое протирают через сито или измельчают в блендере. Добавляют фруктозу, тщательно перемешивают. Вливают в пюре белок и взбивают венчиком, пока масса не побелеет. Выкладывают массу на покрытый пергаментом противень и отправляют высушиваться в духовку (время – 7-8 часов, температура – 70 °C). Остывшую пастилу режут на пластины. Для «легких» конфет понадобится: равное количество (например, по 50 г) любых сухофруктов (чернослив, курага, сушеные груши, финики, инжир). 50 г печенья или грецких орехов (арахиса). Сухофрукты тщательно вымойте и дважды

пропустите через мясорубку. Орехи (печенье) измельчите толкушкой, тщательно перемешайте с сухофруктами. Из получившейся массы слепите шарики. В каждый вдавите половинку вишни или черешни, небольшую ягоду землянички или малины, крыжовник и т. п. Чтобы конфеты выглядели по-разному, обваляйте их в вафельной крошке, фруктозе, кокосовой стружке, кунжуте и т. п. Если малыш не аллергик, можно обмакнуть конфеты в жидкий шоколад.

РАЗВИВАЙТЕСЬ ВМЕСТЕ С НАМИ!

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category135/category141/2403/