

Dulciuri sanatoase pentru copii

Inghetata de capsuni(sau orice alt fruct)

- 2 banane inghetate (curatate si taiate inainte de a fi puse in congelator)
- Capsuni
- ½ pastaie vanilie
- 1 lingura miere sau sirop de artar
- 50 ml lapte migdale – optional (100g migdale in blender cu 300ml apa, se strecoara prin sita, tifon sau punga de strecurat)



Se pun in blender intai bananele cu laptele de migdale, iar apoi mierea/siropul de artar, vanilia si capsunile.

Tarta cu fructe

Crusta

- ½ cana curmale
- ½ cana stafide
- ½ cana smochine

Crema

- 3-4 banane
- 2 lingurite chia(optional)

Topping

- 1 cana capsuni taiate



- 1 cana kiwi taiat
- Optional – fulgi de cacao, fulgi de cocos, frunze de menta

Ingredientele pentru crusta se rasnesc in rasnita, processor de alimente sau blender. Blatul se preseaza intr-o forma mica de tarta. Banana se paseaza cu furculita iar apoi se adauga semintele de chia. Crema se aseaza peste blat, iar apoi adaugati fructele ca si topping.

Cirese cu crema de vanilie

- 2-3 cani cirese sau orice alt fruct
- 2 cani nuci romanesti, inmuiate timp macar o ora(preferabil de cu seara pana dimineata)
- 1 lingurita vanilie pudra (din pastaia de vanilie)
- 2-3 linguri de lapte vegetal(migdale, caju, seminte, orez, ovaz, etc.)
- 1 lingura miere



Se pun in blender ingredientele cu exceptia cireselor pana se obtine o pasta pufoasa si dulce. Se serveste alaturi de fructe proaspete

Tarta de kiwi cu menta si cocos

Crusta

- 1 cana nuci romanesti sau migdale
- 1 cana fulgi ovaz/orz
- 1 ½ cana curmale sau stafide

Crema

- 1 cana caju
- 1 mana frunze menta
- ½ lingurita ghimbir – optional
- 2 linguri unt de cocos/cacao
- 1 cana curnale
- 2 linguri miere/ sirop de artar
- 1-2 linguri apa

Pentru blat procesati nucile si fulgii de ovaz in rasnita sau procesor. Adaugati curmalele au stafidele si mai mizati pana se formeaza un blat lipicios. Presati-l intr-o forma de prajituri.

Mixati ingredientele pentru crema cu 2 linguri de apa pana optineti o crema. Intindeti crema pe blat si dati la frigider pentru cateva ore. Ornati cu fructe proaspete, Frunze de menta si fulgi de cocos.

Placinta cu ciocolata si fructe

Blat

- ¼ cana cacao
- ¼ cana unt de cacao sau cocos(untul de cacao/cocos se topeste la bain marie)
- 1/2 lingura miere
- 2 linguri de migdale rasnite(in rasnita, blender, sau procesor de alimente)
- 2 linguri fulgi cocos
- Cateva picaturi esenta rom sau lichior de ciocolata

Crema

- 2-3 linguri iaurt de cocos sau migdale
- 1 varf de lingurita de scortisoara
- 1 lingura miere/ sirop de artar

Topping

- Felii de capsuni sau alt fruct



Se amesteca ingredientele pentru blat si se prezeaza intr-o forma de prajitura. Se adauga crema si se orneaza cu fructe.

Bombonele cu alune de padure si ciocolata

Ingrediente

- 1 cana alune de padure
- 1/2 cana cacao
- 1 cana fulgi de cocos

- ¼ cana miere
- ¼ cana unt de cocos/cacao topit la bain marie - optional

Macinati alunele de padure cu ajutorul rasnitei si amestecati toate ingredientele pana obtineti un aluat omogen, solid si putin lipicios. Daca aluatul este prea moale mai adaugati alune. Formati bombonele si dati-le prin fulgi de cocos. Daca a-ti folosit unt de cacao/cocos, puneti bombonele in congelator pentru o ora. In caz contrar sunt gata de servire.

Tarta de mere cu caramel

Blat

- 1 cana nuci romanesti
- 1 cana stafide

Crema

- 5 mere
- ½ cana stafide
- 3 linguri miere
- 4 linguri suc de lamaie
- 1 lingurita scortisoara



Caramel

- 4 linguri unt de alune(sau ½ cana alune de padure rasnite)
- 1 lingura miere
- 1/2 lingura ulei de masline
- 4 linguri apa

Curatati si taiati merele felii subtiri. Puneti ingredientele pentru crema intr-un castron si amestecati-le. Ingredientele pentru blat se proceseaza in rasnita separate iar apoi se amesteca. Se preseaza intr-o forma mica de tarta si se dau la congelator ½ ora.

Ingredientele pentru caramel se amesteca. Blatul se scoate din congelator si se pun doar merele, fara sos, iar apoi se pune caramelul. Se da la frigider pentru 2 ore.

Batoane de granola



- 1 cana fulgi de ovaz
- ½ cana fulgi de cocos
- ½ cana stafide
- ½ cana de fructe uscate(fara zahar) inclusiv goji – este un foarte bun antioxidant
- 4 linguri miere
- 0 lingurita de scortisoara
- 1 cana nuci, migdale, seminte de floarea soarelui si dovleac, susan(1/2 din cantitate se rasneste)

Se amesteca ingredientele si se formeaza batoane. Se lasa in aer deschis cateva ore.