

Завтрак
для
родителей



КАКАО

Тебе понадобится
на 2 порции

- 2 стакана молока
- 4 чайные ложки какао
- 2 чайные ложки сахара
- половинка чайной ложки корицы

Инструменты

- ☞ ковшик
- ☞ ложка
- ☞ 2 чашки для сервировки



1

В ковшике подогрей молоко, чтобы оно начало дымиться. Отдельно в чашке смешай какао, сахар, корицу и влей немного горячего молока — 4 столовые ложки. Размешай эту массу.



Какао-усы — замечательная вещь! Могут сделать тебя похожим на Чарли Чаплина, Сальвадора Дали или Че Гевару.

2

Добавь ее обратно в ковшик с молоком, хорошо помешай и вари на небольшом огне 🔥, считая до 60.

Какао готово, разливай по чашкам!



Сырные ПАЛОЧКИ

Готовое тесто меня постоянно выручает! Чтобы сделать утром сырные палочки, вечером выложи тесто на стол размораживаться.

Тебе понадобится
на 2-3 порции

- лист слоеного теста
- любой твердый сыр
- любая зелень — петрушка, укроп или кинза
- сливочное масло

Инструменты

- ☞ противень
- ☞ нож
- ☞ терка
- ☞ разделочная доска

1

Если не было возможности разморозить тесто вечером, выложи его на стол или на разделочную доску и оставь на час. Когда тесто станет равномерно мягким, пора готовить.

2

Включи духовку ☺ на максимум (только убедись, что в ней нет посуды) — пусть нагревается.

3

Натри на мелкой терке кусочек сыра размером в половину твоего кулака.

4

Мелко-мелко нарежь зелень.

5

Нарежь тесто полосками толщиной в два твоих пальца.

6

Смажь противень сливочным маслом.

7

Выложи полоски теста на противень, посыпь зеленью и тертым сыром.

8

Поставь противень в духовку и уменьши температуру ☺ до 180 °С. Выпекай палочки 10 минут — за это время сыр растает, а тесто станет золотистым.



ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ

Чая в этом напитке нет, а радости — полно. И еще в нем есть витамины и умиротворяющий запах мяты.



Тебе понадобится на 2 порции

- половинка лимона
- 7–8 листиков свежей мяты
- яблоко
- литр яблочного сока
- столовая ложка меда
- полстакана горячей воды

Инструменты

- ☞ нож
- ☞ разделочная доска
- ☞ кувшин

1

Лимон нарежь кружками, положи в кувшин или чайник-пресс. Туда же добавь мяту и нарезанное дольками яблоко.

2

Залей все горячей водой — кипяток взбодрит фрукты и мяту, они отдадут ему свой вкус и запах. Дай настояться пару минут.

3

Влей в смесь яблочный сок и, когда напиток остынет, добавь ложку меда и размешай. Дай настояться еще минуты 3 — и можешь пить.

Ароматные МЕДОВЫЕ ЯБЛОКИ



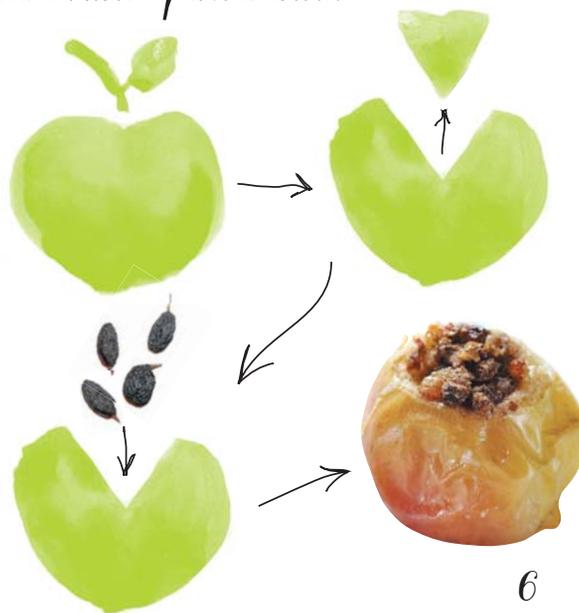
Когда мы готовим запеченные яблоки, об этом знает весь дом.
Они удивительно ароматные!

Тебе понадобится
на 2 порции

- 4 яблока
- 2 столовые ложки меда
- горстка изюма
- пол чайной ложки
молотой корицы
- вода

Инструменты

- ☞ чашка
- ☞ сито или дуршлаг
- ☞ столовая ложка
- ☞ нож
- ☞ форма для запекания



3

Положи изюм в сито или дуршлаг и хорошо промой, дай воде стечь.

6

Налей в форму стакан воды, чтобы яблоки стояли в ней. Посыпь их корицей.

4

Переложи изюм в чашку, добавь 2 столовые ложки меда и перемешай.

7

Надень прихватку-варежку и поставь форму в духовку. Запекай 30 минут. Лови запахи, они дивные!

1

Включи духовку разогреваться до 200 °С.

2

Помой яблоки и ножом вырежи из них мякоть сверху, там, где был черенок. Углубление должно быть таким, чтобы в нем поместилась чайная ложка меда.

5

Наполни яблоки медовой смесью и поставь в посуду для запекания (в форму или на противень). Следи, чтобы яблоки не катались и мед не вытекал.

8

Выключи духовку, надень прихватки-варежки и достань противень. Переложи яблоки ложкой на тарелку. Дай остыть минут 15 и уплетай!



МАННАЯ КАША с изюмом и куркумой

Оранжевый порошок куркумы все окрашивает в красивый желтый цвет. Куркуму кладут в рис, соусы, приправляют ею мясо. Мы добавили ее в манную кашу — получится очень красиво. Только будь осторожнее, не покрась себя и кухню!

Тебе понадобится
на 1-2 порции

- стакан молока
- 3 столовые ложки манки (без горки)
- куркума на кончике чайной ложки
- горсть изюма
- чайная ложка сахара

Инструменты

- ☞ небольшая кастрюлька или ковшик
- ☞ столовая ложка
- ☞ чашка
- ☞ дуршлаг или сито



1

Хорошенько промой изюм в дуршлаге или через сито.

2

Положи чистый изюм в чашку, залей горячей водой и оставь — он нам пригодится.

3

Налей молоко в ковшик и поставь на конфорку, включи огонь 🔥 на максимум. Когда молоко начнет дымиться, убавь огонь 🔥 до минимума.

4

Добавь сахар, помешай и всыпь постепенно 4 столовые ложки манки. Не переставай помешивать кашу, чтобы она не пошла комочками.

5

Сосчитай до 50 — к этому моменту манка должна стать густой, как сметана.

6

Выключи огонь ✖, а ковшик переставь на холодную часть плиты или на подставку.

7

Кончиком чайной ложки зачерпни немного куркумы и добавь в кашу, хорошенько перемешай. Если решишь усилить цвет, добавь еще немного куркумы.

8

Пересыпь изюм из чашки с водой в дуршлаг и еще раз промой. Изюминки должны размягчиться и набухнуть. Добавь изюм к каше, перемешай — все готово!



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

