

СМУЗИ ДЛЯ ДЕТЕЙ: 10 ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ



Представляет собой витаминный напиток, приготовленный из целых плодов при помощи блендера. Он может содержать разнообразные добавки – питьевую воду, пчелиный мед или зелень. Особенно такие смеси нравятся детям благодаря сладкому вкусу. Сегодня рассмотрим лучшие варианты приготовления напитка из подручных продуктов.

Чем смузи полезен для детей?

Все родители понимают, что на детском столе должны обязательно присутствовать фрукты и овощи. Однако многие дети отказываются употреблять плоды в сыром виде. Решением проблемы станет измельчение плодов при помощи блендера.

В результате получается жидкий напиток, именуемый смузи. Происхождение его названия связано с английским словом Smooth – ровный, легкий, мягкий. Продукт легко украсить различными яркими красителями. Не обязательно использовать химические добавки – например, для получения яркого розового цвета можно пользоваться свекольным соком.

Основные достоинства смузи:

- Высокое содержание витаминов;
- Простое усвоение;
- Возможность сочетания с овощами, ягодами, фруктами;
- Быстрое утоление чувства голода;
- Нормализация работы кишечника и желудка;
- Снижение уровня стресса.

Чтобы приготовить вкусный напиток, понадобится несколько овощей и дополнительные продукты по вкусу. Дополнительным условием является наличие блендера. Употреблять смузи можно несколькими способами. Самый простой вариант – погрузить в стакан пластмассовую соломинку. Впрочем, можно набирать пюре чайной ложкой, если готовый результат получился избыточно густым.

Чем заменить сахар в смузи для детей?

Рекомендуется, чтобы ребенок попробовал сахар как можно позже. Однако вкус овощного напитка может показаться избыточно терпким или пресным. Проблему решают натуральные сладкие добавки. Отлично подходят бананы или коричный порошок. Такие продукты способны придать овощному пюре сладковатый вкус и свежесть. На один стакан напитка будет достаточно половины банана. Иногда хватает третьей или четвертой части фрукта. Что касается коричневого порошка – достаточно небольшой щепотки вещества.

Альтернативным вариантом приготовления сладкого напитка станет добавление манго или груши. Главное – выбирать самые сочные плоды, без видимых повреждений или признаков вялости.

Смузи из банана и шоколада



Ингредиенты:

- 2 банана;
- 2 столовых ложки порошка какао;
- Полтора стакана молока;
- Ложка меда.

Компоненты положите в блендер и нажмите кнопку включения. Через пару минут витаминный напиток будет готов.

Желательно употреблять пюре свежим, поскольку через время полезные вещества начинают распадаться.

Смузи из шоколада, шпината и мяты

Отличный вариант для детей, которым нравятся молочные коктейли. Главное – не говорить, что внутри напитка находится зелень шпината и авокадо.

Ингредиенты:

- Полстакана кокосовой воды или миндального молока;
- Половина авокадо;
- 2 ложки обычного порошка какао;
- Чайная ложка сиропа из клена;
- 2 ложки экстракта перечной мяты;
- Стакан зелени шпината;
- Ложка льняного семени;
- Несколько кубиков льда;
- Листья свежей мяты;
- Несколько ложек взбитых сливок (по вкусу).

Для приготовления витаминного напитка понадобится хорошо смешать первые семь компонентов посредством блендера. Получится однородная смесь. Добавьте немного колотого льда. Снова включите кухонный блендер на двадцать секунд, предварительно выбрав высокую скорость вращения ножей. Наполните готовым коктейлем стаканы. При желании добавьте украшения – например, свежие мятные листья. Также можно пользоваться альтернативными вариантами – например, молочными сливками.

Смузи из арахиса, овсянки и шоколада

Интересный рецепт витаминного коктейля без добавления фруктов или овощей. Такой напиток нравится детям благодаря сладкому вкусу. Дополнительная особенность – большое количество белка, благотворно влияющего на здоровье организма.

Ингредиенты:

- Половина стакана овсяных хлопьев;

- Несколько кубиков льда;
- Кружка козьего или коровьего молока;
- 2 ложки масла арахисового;
- Столовая ложка натурального порошка какао;
- Мед (по вкусу);
- Немного ванили.

Загрузите в чашу кухонного блендера овсяную крупу. Включите прибор и подождите пару минут. Должна получиться однородная мука. Добавьте колотый лед, арахисовое масло, ванилин и остальные компоненты. Снова включите режим пюрирования на несколько секунд. Должна получиться однородная смесь. Остается разлить полученный напиток по стаканам.

Детский смузи из мякоти тыквы



Ингредиенты:

- 100 г тыквенной мякоти;
- Спелая груша;
- Ложка пчелиного меда;
- Полстакана кефира или натурального йогурта;
- Ложка льняного семени.

Для приготовления питательного напитка измельчите перечисленные компоненты в блендере. Такой вариант рецепта придется по вкусу даже детям, которые не любят тыкву.

Смузи из апельсина, банана и ягод

Ингредиенты:

- Йогурт без добавок – 200 г;
- 2 спелых банана;
- 2 очищенных апельсина;
- Стакан замороженных вишневых ягод;
- Замороженная клубника – стакан.

Загрузите перечисленные компоненты в блендере. Пюрируйте несколько минут. Полученной смесью наполните стаканы. Указанное количество ингредиентов рассчитано на четыре порции.

Полезный смузи для детей из ягод

Ингредиенты:

- Половина банана;
- Стакан коровьего молока;
- Один стакан замороженных ягод;
- Ложка молотого семени льна;
- Ложка пшеничных зародышей (по вкусу);
- Ваниль – на кончике ножа.

Поместите ингредиенты в блендер. Смешайте до получения однородного пюре.

Смузи из натурального йогурта, авокадо и черники

Ингредиенты:

- стакан греческого йогурта;
- замороженные ягоды черники – один стакан;
- Половина стакана авокадо;
- Спелый банан;
- Половина стакана молока;
- Половина чайной ложки порошка корицы;
- Ложка меда;
- Несколько кубиков льда.

Смешайте продукты посредством блендера до получения однородной смеси. Перед подачей рекомендуется украсить напиток сливками или свежими ягодами черники.

Смузи из молока, банана и яблока

Ингредиенты:

- 2 яблока красного цвета с кожурой;
- 2 банана;
- Кружка коровьего молока;
- Ложка семян льна.

Перемешайте ингредиенты с помощью блендера. Посыпьте коктейль корицей.

Смузи с курагой и бананом

Ингредиенты:

- 10 сушеных плодов абрикоса;
- 2 банана;
- Три четверти стакана миндального молока;
- 2 ложки лаймового сока.

Перед приготовлением смузи рекомендуется замочить сухие фрукты на один час. Слейте жидкость и высушите курагу на бумажном полотенце. Тем временем порежьте мякоть банана небольшими кольцами. Поместите продукты в блендер. Сверху залейте предварительно подготовленным миндальным молоком. Сбрызните лаймовым соком. Измельчайте компоненты на большой скорости. Должна получиться однородная смесь. Сахарный песок добавлять не нужно.

Смузи из крыжовника и творога



Вкусный напиток из ягод крыжовника и натурального творога послужит отличным завтраком. Главное достоинство – простое приготовление, которое занимает пару минут. По желанию допускается менять ингредиенты.

Ингредиенты:

- Полтора стакана ягод крыжовника;
- Один банан;

- Чашка натурального творога;
- Полтора стакана молока;
- Липовый мед – три ложки;
- 2-4 листочка мяты.

Прежде всего, нарежьте мякоть банана кольцами и измельчите в блендере. Рекомендуется добавлять спелый или даже немного переспевший плод, обладающий вязкой структурой. Затем положите несколько ягод крыжовника (предварительно отделите плодоножки или листья). Сверху положите мятные листья.

Следующий шаг – добавление творога. Лучше всего подойдет жирный кисломолочный продукт домашнего приготовления. Влейте молоко и положите немного меда

я создания сладкого вкуса. Включите блендер на пару минут. Напиток будет готов.