



# ДОМ ПОД ЗОНТОМ

## Рецепты





# Вместо вступления

Дети любят помогать. Особенно на кухне — тут можно мять, сыпать, мешать и пробовать, и всё это называется «готовить».

Мы выбрали рецепты, в которых ребёнок — не зритель, а участник. Простые шаги, понятный результат и общее удовольствие в процессе. Зовите детей на кухню. Они уже давно хотели.



# Любимые печенья



Готовим печенье с детьми.  
Тесто не расплывается в духовке, а украшение глазурью превращается в игру.  
Дети обожают лепить, красить и придумывать свои узоры.  
Идеальный рецепт для семейного утра выходного дня.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 227 г размягчённого сливочного масла
- 200 г сахарного песка
- 1 яйцо
- 1 ч. ложка ванильного экстракта
- 375 г пшеничной муки
- 1 щепотка соли

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В чаше планетарного миксера смешайте масло и сахар до однородности. Не перемешивайте слишком долго, иначе печенье может расплыться при выпекании.
2. Добавьте яйцо и ванильный экстракт. Снова перемешайте на низкой скорости, при необходимости останавливая миксер и снимая массу со стенок чаши лопаткой.
3. Добавьте муку и соль к масляно-яичной массе. Перемешивайте на низкой скорости, пока не сформируется тесто. Тесто будет налипать на лопатку — это нормально.
4. Если тесто не собирается в ком и рассыпается, добавляйте ледяную воду по 1 ст. ложке за раз, пока тесто не начнёт собираться в ком.
5. Раскатайте тесто плоским пластом между двумя листами пергаментной бумаги. Уберите в холодильник минимум на 30 минут (или до момента использования).
6. Разогрейте духовку до 175 °С. Застелите два противня пергаментной бумагой.
7. Формочкой для печенья вырежьте фигурки из теста. Перенесите их на подготовленные противни. Уберите фигурки в холодильник ещё на 15 минут.
8. Выпекайте печенье 12–15 минут, пока края не станут едва золотистыми. Переложите печенье на решётку — полностью остудить.
9. Соберите обрезки теста, снова раскатайте и повторите процесс.





## КОРОЛЕВСКАЯ ГЛАЗУРЬ

- 1 яичный белок;
- 200–230 г сахарной пудры;
- 0,5 г лимонной кислоты.
- гелевые пищевые красители

1. В миску миксера положите яичный белок, добавьте щепотку лимонной кислоты. Перемешивайте до получения лёгкой пены.
2. Не прекращая перемешивать, постепенно добавьте 200–230 г сахарной пудры. Должна получиться помадка консистенции, удобной для работы.
3. Готовую глазурь подкрашиваем пищевыми красителями.



## ВЕСЕЛЫЕ ОСЬМИНОЖКИ

- Сосиски
- Спагетти
- Соль для варки

Что делает ребёнок: ломает спагетти, втыкает их в сосиску.

1. Взрослый ставит кастрюлю с водой на огонь.
2. Ребёнок ломает каждую спагетти пополам или короче и втыкает спагетти в сосиску – примерно на 2 см вглубь.
3. Взрослый опускает сосиски со спагетти в кипящую воду. Варить 5–7 минут.
4. Ребёнок с помощью взрослого аккуратно вылавливает шумовкой готовых «осьминожек».
5. Можно нарисовать глазки кетчупом на верхней части сосиски.



# Фруктовые шашки



ММ



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- Банан, киви, клубника, виноград, мандарин (любые мягкие фрукты/ягоды)
- Деревянные шпажки (острые концы лучше обрезать)

1. Ребёнок моет фрукты.
2. Взрослый нарезает банан и киви кружочками, клубнику – пополам.
3. Ребёнок нанизывает кусочки на шпажку в любом порядке.
4. Готовые шпажки можно обмакнуть в йогурт или посыпать кокосовой стружкой.



Энергетические шарики



ММ



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- Овсяные хлопья (быстрого приготовления) – 200 г
- Банан (очень спелый) – 2 шт.
- Мёд – 2 ст. ложки
- Какао-порошок (по желанию) – 1 ст. ложка
- Изюм или шоколадные капли – 50 г

1. Взрослый разминает банан вилкой в пюре.
2. Ребёнок добавляет овсянку, мёд, какао и изюм. Перемешивает ложкой, а потом руками.
3. Вместе скатываем массу в шарики размером с грецкий орех.
4. Готовые шарики можно обваливать в кокосовой стружке или какао. Убрать в холодильник на 30 минут.



Йогуртовое мороженое



2/22



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- Спелый банан – 2 шт.
- Густой йогурт (греческий, без добавок) – 150 г
- Мёд – 1 ст. ложка (по желанию)
- Посыпка, ягоды, шоколадные капли

1. Ребёнок разминает банан вилкой в пюре или режет маленькими кусочками.
2. Добавляет йогурт и мёд, перемешивает.
3. Разливает массу в силиконовые формочки для льда или маленькие стаканчики.
4. Ребёнок втыкает в каждую формочку палочку от мороженого.
5. Убираем в морозилку на 4 часа.



Ленивые вареники



2/22



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 100 г творога
- 1 яйцо
- 3 ст. ложки муки
- 1 ч. ложка сахара
- Пищевой краситель (свёкла — розовый, шпинат — зелёный, куркума — жёлтый)

1. Взрослый смешивает творог, яйцо, муку, сахар и краситель в миске до однородной массы.
2. Ребенок раскатывает колбаски из этого теста и со взрослым нарезает шайбочки толщиной 1 см.
3. Ребёнок может нажать на каждую шайбочку вилкой, чтобы получился узор.
4. Взрослый варит вареники в кипящей воде 3–5 минут после всплытия.





## **ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ**

Надеемся, на кухне было весело. И вкусно. А может, немного шумно — это нормально.

Возвращайтесь к этим рецептам, придумывайте свои, зовите детей помогать. Именно из таких простых моментов складывается что-то важное.

С теплом — команда «Дома под зонтом».