V kuchyni s dětmi: Zdravé mlsání

Děti mají prostě rády sladkosti, ať se nám to líbí nebo ne. Jenže v rámci správné výchovy, a především jejich zdraví, jim je samozřejmě nemůžeme dopřávat dle libosti a jejich množství musíme regulovat. Na druhou stranu se do dětí snažíme horem dolem cpát ovoce a zeleninu, což i přes veškerou kreativitu nemusí být leckdy snadné.

A když vám pak přijde dítě s očima na vrch hlavy a roztomile zažvatlá, že chce „zmvzlinku“ nebo „čokoládišku“, dá se tomu nátlaku jen těžko odolat.

Pojďme si ale ukázat, že to přece jen jde v některých případech trošku poupravit tak, aby malí strávníci byli spokojení, že dostanou něco sladkého, a vy, že jste do nich malou lstí dostali zase něco zdravějšího.

Zmrzlina

Začneme pěkně zostra. Pamatujete to nadšení, když vám jako malým nesl číšník tu zdánlivě obrovskou horu zmrzliny se šlehačkou, barevným sypáním a paraplíčkem? Jednou za čas je to paráda (co si budeme povídat, většinu pak stejně vždycky dojedl táta), ale když po vás dítě takový pohár vyžaduje často i doma, je lepší přijít s variantou o něco zdravější. Klasické smetanové zmrzliny totiž nejsou pro děti moc zdravé. Často jsou pro dětské zažívání těžko stravitelné a mohou způsobit průjmová onemocnění, ale například i salmonelu. Nejhorší je ovšem ohromné množství cukru, které do sebe takovou kupovanou zmrzlinou dostanou.

Základem té naší zdravé zmrzliny bude banán! Ten je totiž díky své konzistenci perfektní pro dosažení krémové zmrzliny.

Zdravá banánová zmrzlina

Na 500 ml zmrzliny budete potřebovat:

- *2 zralé banány*
- *3 lžíce javorového sirupu*
- *400 ml kokosového mléka (v tuhé formě)*

Banány pokrájejte na kolečka a dejte zmrazit. Poté je vložte do mixéru a spolu s javorovým sirupem a kokosovým mlékem důkladně rozmixujte. Vložte do mrazáku a nechte ještě asi 2 hodiny mrazit.

Tento základ poté můžete libovolně ochucovat a tím docílit jiných příchutí. Přidejte třeba semínka z ½ vanilkového lusku, 2 lžíce kakaa, kousky čokolády nebo oříšků, karamel atd.

Co se týče šlehačky, můžete ji také nahradit, a to vyšleháním kokosového krému. Pokud by to ale pro vaše dítě byl až moc velký extrém a na šlehačce trvá, vyměňte tu ze spreje alespoň za klasickou, vyšlehanou s troškou vanilky.

A jak nahradit barevné sypání? Vezměte si kokos, vložte do uzavíratelné skleničky nebo sáčku, zakápněte troškou potravinového barviva a důkladně protřepejte. Vzniknou vám **krásně barevné nudličky**. I barvivo však můžete použít přírodní, například matchu, prach z lyofilizovaných malin, štipec kurkumy apod.

Čokoláda

A teď vytáhneme pořádný kalibr. Čokoládové brownies! Vláčné uvnitř, křupavé na povrchu, s hutnou čokoládou konzistencí. Jak tohle vůbec může být zdravé? Odpověď vás překvapí – červené fazole!

Ne, nespletli jsme si recepty, skutečně je v tomto receptu budeme přidávat do základu, kde nám dokonce kompletně nahradí mouku. Ve výsledku nejsou absolutně cítit, ale bez problémů tak do dětí (i do sebe) dostanete surovinu, která nepatří zrovna mezi nejoblíbenější, zato její benefity pro tělo jsou nemalé. Fazole obsahují ohromné množství bílkovin, vápník, železo, napomáhají správné funkci střev, jsou lehce stravitelné a mají velmi nízký obsah tuku, takže jsou ideální surovinou při zdravém stravování.

Oproti tomu klasické čokoládové pochoutky, po kterých děti rády sahají, jsou opět na denní bázi nebezpečným nepřítelem ve zdravém vývoji našich ratolestí. Obsahují velké množství tuků a cukrů a už i jedna taková čokoládová sušenka dost zásadně nabourá správný a vyvážený denní příjem dítěte. Opakujeme, jednou za čas je to v pořádku, ale je dobré mít v zásobě zdravější variantu, kterou si s chutí mohou dát kdykoliv, když je honí mlsná.

Čokoládové brownies z fazolí

Připravte si:

- *1 plechovku červených fazolí*
- *1 velký zralý banán*

- *2 lžíce tvarohu nebo řeckého jogurtu*
- *1 vejce*
- *10 g másla (můžete nahradit mačkaným avokádem)*
- *2 lžíce medu nebo javorového sirupu*
- *1 vrchovatou lžíci kakaa*
- *½ balíčku prášku do pečiva*
- *dle chuti sekané ořechy, ovoce či pecičky hořké čokolády*

Fazole slijeme a opláchneme, vhodíme do misky. Přidáme banán a tvaroh a vše společně promixujeme dohladka. Poté vmícháme vejce, máslo, osladíme medem a nakonec vmícháme kakao a prášek do pečiva. Vše důkladně vypracujeme v hladké těsto. Na závěr můžeme ještě přidat ořechy nebo kousky čokolády. Vlijeme do pekáčku vyloženého pečicím papírem a pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C asi 45 minut, dokud povrch nepopraská. Při zapíchnutí špejle by neměla vyjít úplně suchá, ale s malými drobečky, to zajistí, že brownies je uvnitř krásně vláčné.

Pár rad na závěr

Pokud jsou vaše děti spíše na slané mlsání, vyzkoušejte třeba cizrnové či zeleninové chipsy:

Cizrnu stačí slít, opláchnout, obalit ve směsi oblíbeného koření a **péct do křupava**.

Na zeleninové chipsy se báječně hodí řepa, mrkev, batáty, dýně, celer. Jednoduše opláchneme, nakrájíme na co nejtenčí plátky, opět ochutíme kořením a poté můžeme dokřupava **upéct buď v horkovzdušné fritéze, nebo v troubě**. Výborně chutnají i s jogurtovým dipem s bylinkami a česnekem nebo s domácím kečupem.

A co se týče těch ostatních kupovaných chipsů a sladkých pochoutek, není nutné je dětem zakazovat úplně, občas jim je dopřejte za odměnu, ale **držte se pravidla, že všeho s mírou** a jedna taková laskomina by měla být bohatě vybalancována kvalitními a zdravými potravinami během celého dne.