

FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

Zdrowe przekąski

*Dziś propozycja pięciu pysznych domowych i przede wszystkim zdrowych przekąsek, których przygotowanie nie zajmuje zbyt dużo czasu. Są świetną alternatywą dla tradycyjnych frytek oraz chipsów. **Chipsy z jabłek** Jabłka kroimy w cienkie plastry, obsypujemy cynamonem i wkładamy do rozgrzanego piekarnika, by je podsuszyć. Doskonale smakują suszone w temperaturze pokojowej, ale piekarnik ratuje, gdy przekąska jest potrzebna na już.*



Marchewkowe talarki
Kaloryczność marchwi diametralnie rośnie, gdy poddamy ją obróbce termicznej, dlatego jak najczęściej chrupmy surową. Świeża jest słodka i soczysta, zwłaszcza gdy jest młoda. Dla zwiększenia atrakcyjności przekąski warto pokroić ją w talarki i postawić na stole, niech będzie w zasięgu wzroku, gdy dopadnie nas mały głód.

Frytki z batatów

Bataty obieramy ze skórki i kroimy w słupki.

Tak przygotowane rozkładamy na papierze do pieczenia, skrapiamy olejem rzepakowym i obsypujemy przyprawami (dobrze smakują z oregano, bazylią czy papryką).



Pieczemy około 30 minut

Słodkie kulki na bazie orzechów i suszonych owoców



Takie **kulki/praliny** to świetna opcja, bo dostarcza nam dużo energii w trakcie pracowitego dnia. Kulki można przygotować **na bazie dowolnych orzechów: migdałów, orzechów laskowych, orzechów nerkowca, orzechów włoskich**. Substancją sklejającą i słodzącą będą **suszone owoce**.

Pamiętajcie tylko, aby używać tych niesiarkowanych.

Przepis: <https://www.agamasmaka.pl/2015/11/raw-praliny-bez-cukru.html>

Batony musli

Batony musli robi się w bardzo prosty sposób. Oczywiście możesz kupić w sklepach batony na bazie płatków, ale moje doświadczenia pokazują jedno: kupne fit-batony pływają zwykle w syropie glukozy-fruktozowym i poza samym owsem niewiele tam zdrowia. A i owies zanieczyszczony glutenem na nic się zda celiakom czy alergikom.



Przepis: <https://www.agamasmaka.pl/2015/11/chrupiace-musli-batony-znakomite-do-szkoly-i-pracy.htm>