

Овсяные батончики

Ингредиенты:

2 стакана овсяных хлопьев



2 банана



1 стакан мёда



Кокосовая стружка — по вкусу



Изюм или другие сухофрукты — по вкусу



Мини-омлет из брокколи с сыром

Ингредиенты:

2 яйца



Варёная головка брокколи



1 стакан твёрдого тёртого сыра



Щепотка соли



Щепотка мускатного ореха



Пицца с овощами

Ингредиенты:

2 столовых ложки растительного масла



1 чайная ложка сахара



2,5 стакана муки



Соль — по вкусу



1 столовая ложка томатного соуса



Тёртый сыр



Овощи — по вкусу



Йогурт с кусочками фруктов

Ингредиенты:

Несладкий йогурт



Половинка банана



Любые сезонные фрукты



Кексы с бананами

Ингредиенты:

1 банан



1 стакан муки



Полстакана йогурта



1 яйцо



Мёд по вкусу



4 клубники

(другие фрукты или тёмный шоколад)



Фруктовые «шашлычки»

Ингредиенты:

Арбуз



Виноград



Овощные «шашлычки»

Ингредиенты:

Огурец



Сыр



Томаты черри



Соус тзатзыки

Ингредиенты:

2 стакана несладкого йогурта



Зубчик чеснока



1 столовая ложка уксуса



Огурец



2 столовых ложки оливкового масла



Соль — по вкусу



Печенье

Ингредиенты:

1,5 стакана муки



Полстакана сахара



Чайная ложка ванильного сахара



Стакан размягчённого сливочного масла



Яйцо



Разрыхлитель



«Детский оливье»

Ингредиенты:

3 яйца



5 варёных картофелин



2 варёные моркови



2 свежих или солёных огурца



Сметана — по вкусу



Соль — по вкусу

