

# Завтрак космонавта

Юлов Ростислав, 4 года

---



Каша «Инопланетянская»



Пудинг «Космический»

## КАША «ИНОПЛАНЕТЯНСКАЯ»

*Эта овсяная каша подойдет даже для угощения представителей внеземных цивилизаций*

### ИНГРИДИЕНТЫ

1 ст.	Геркулес
3 ст.	Вода
1 ст.л.	Сахар или сироп
30 гр.	Изюм черный
50 гр.	Ягоды (черника или ирга)
½ шт.	Яблоко
1 щеп.	Соль
¼ ч.л.	Семена кунжута

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Изюм промыть. Яблоко очистить от шкурки и косточек, порезать кубиком
2. Сахар растопить в кастрюле, всыпать геркулес и постоянно перемешивать. Если используется сироп – слегка обжарить с ним геркулес.
3. Добавить кипящую воду, яблоки, изюм, ягоды, соль. Варить на медленном огне 10 минут после закипания.
4. Готовую кашу накрыть крышкой и дать настояться 10-15 минут.
5. Украсить семенами кунжута

Совет. Растопленный сахар дает приятный карамельный вкус. Главное не «сжечь» его. А лучше использовать сироп – топинамбура, агавы или клена.



## ПУДИНГ «КОСМИЧЕСКИЙ»

*Пудинг с семенами чиа для настоящих космонавтов*

### ИНГРИДИЕНТЫ

150 мл	Молоко овсяное
150 мл	Свежевыжатый апельсиновый сок
3 ст.л.	Семена чиа
½ шт	Апельсин
½ ч.л.	Мёд
½ ч.л.	Варенье (любое)

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. 1,5 ст.л семян чиа засыпать в овсяное молоко и добавить мед, еще 1,5 ст.л. семян чиа засыпать в апельсиновый сок. Через полчаса перемешать венчиком. Оставить настаиваться на 3 часа.
2. Очищенный апельсин порезать мелким кубиком.
3. Смешать кубики апельсина и апельсиновый пудинг. Выложить на дно кремanky или широкого стакана.
4. Сверху аккуратно выложить молочный пудинг
5. Украсить капельками варенья

Совет. В идеале семена чиа замочить на ночь. Вместо апельсина можно использовать другие фрукты – грушу, хурму, банан и пр.

