

Детские корзиночки из гречневой муки (печенье диетическое или для аллергика, без глютена, молока и яиц).

Каждой маме хочется побаловать своего малыша чем-то вкусненьким, что становится весьма проблематичным, если ребенок аллергик. Да и просто маленького ребенка лучше кормить домашней выпечкой, чем магазинной. Поэтому предлагаю Вам рецепт очень вкусненького печенья с различными вариантами исполнения. «Внешность обманчива» - это точно про эти корзиночки, не смотрите, что на вид они неказисты, на вкус – очень мягкие и приятные. Мой малыш уплетает за обе щеки, да и я не отказываюсь.

Итак нам понадобится:

- Мука гречневая - 200 грамм.

- Фруктоза 2 - 3 ст. ложки. Можно заменить на сахар, тогда нужно 5 ст. ложек. Если делаете печенье без начинки или с несладкой начинкой, то сахара положите раза в 2 побольше.

- Масло оливковое или растительное – 2 ст. ложки.

- Йогурт – примерно 300 грамм, но все зависит от его густоты.

- 0.5 ч.ложки соды.

- Различные добавки. Я использую пюре из чернослива. Делаю сама – отвариваю чернослив минут 10 и перемалываю в блендере. Если не хотите заморачиваться, можно взять детское пюре в банках. Одной баночки будет достаточно.

Что можно использовать для этого печенья еще:

- банан, размятый вилкой,

- другие различные детские пюре,

- в тесто можно добавить 3 ст. ложки какао, тогда получится очень вкусное шоколадное печенье,

- можно сверху положить кусочек шоколада, чтобы он растаял,

- сделать начинку из творога,

- все, что придумаете сами.



Вредно, если слишком много сахара, поэтому я использую фруктозу. Она в 1,5 раза слаще обычного сахара, поэтому нужно меньше. Ее можно купить в магазине здорового питания. Если нет, то можно использовать обычный сахар. Гречневую муку можно купить в



Теперь все как следует вымешиваем. Тесто должно получиться, как пластилин.





В углубление каждой корзиночки кладем немного начинки.



Приятного аппетита 15 минут в духовке при 180 градусах. Угощайтесь, как Вам хорошо будете думать

