

## Овсяное печенье «Здоровье»

### Ингредиенты:

- ✓ 4 стакана измельченного квакера
- ✓ 2 стакана муки спельты(кусмин) или шифон
- ✓ 1 яйцо
- ✓  $\frac{3}{4}$  стакана масла холодного прессования
- ✓  $\frac{1}{2}$  чайной ложки корицы
- ✓ 2 стакана мелко нарезанных сухофруктов
- ✓ 2 стакана кунжута (предварительно прокалить в духовке)
- ✓ Щепотка соли
- ✓ Яблочный сок(желательно свежесжатый)
- ✓ Можно добавить мелко нарезанные грецкие орехи

### Способ приготовления:

Смешать все ингредиенты вместе и добавить перемешивая яблочный сок до получения мягкого и клейкого теста.

Намочить руки воде и скатать из этого теста небольшие шарики, выложить в емкость для выпекания. В середину каждого шарика можно положить кусочек орешка и слегка примять.

Выпекать в духовке 20-30 минут при 180 градусах .

## Торт

### Ингредиенты:

- ✓ 4 яйца
- ✓ 2-3 столовые ложки кленового сиропа
- ✓  $\frac{1}{2}$  стакана масла виноградных косточек или оливкового масла
- ✓ 2 стакана муки спельты или шифон
- ✓ 1 чайная ложка пищевой соды
- ✓  $\frac{3}{4}$  стакана свежесжатого апельсинового или яблочного сока.

### Способ приготовления:

Взбить желтки с кленовым сиропом и маслом.

Смешать муку с пищевой содой. Добавлять во взбитые желтки, непрерывно помешивая, попеременно муку и сок и закончить последней порцией муки.

Взбить белки и добавить к полученной смеси.

Выпекать в заранее разогретой духовке при температуре 170-180 градусов приблизительно 40-50 минут до готовности.

## Конфеты

Вкусная и полезная альтернатива сахара, конфет и шоколада. Содержит много железа, кальция, незаменимые жирные кислоты - все необходимые витамины и минералы для здоровья и развития ребенка.

### Ингредиенты:

- ✓ Кунжутное масло(тхина) - 500 гр
- ✓ Мед - 500 гр
- ✓ Овсянка - 400 гр
- ✓ Грецкие орехи - 100-150 гр
- ✓ Изюм - 100гр
- ✓ Семечки подсолнуха – 150 гр
- ✓ Кунжут 100 – 150 гр

### Способ приготовления:

Смешать мед с кунжутным маслом.

Добавить овсянку и хорошо перемешать.

Оставить на час – два, чтобы овсянка пропиталась.

Добавить орехи, семечки, кунжут, изюм. Хорошо перемешать.

Сформовать шарики или сложить в силиконовые формы.

Обсыпать кунжутом и в холодильник.

