

Δροσερά γλυκά για μικρά και μεγάλα παιδιά

Κωνσταντίνα Πάλλιου,
Κλινική Διατροφολόγος-Διαπαιολόγος MSc.

Γρανίτα σοκολάτα

Υλικά:

140 γρ. κουβερτούρα 70% κακάο.

500 γρ. νερό.

130 γρ. ζάχαρη.

25 γρ. κακάο.

Εκτέλεση: Σε μία καθαρόλα βράζουμε τη ζάχαρη μαζί με το νερό και το κακάο. Σε ένα μπλντ τεμαχίζουμε την κουβερτούρα σε μικρά κομμάτια και προσθέτουμε το ζεστό σιρόπι. Ανακατεύουμε έως ότου η κουβερτούρα λιώσει και την αφήνουμε να κρυώσει. Τοποθετούμε το μείγμα στο ψυγείο έτσι ώστε η θερμοκρασία του να πέσει στους 9°C (προτιμότερο είναι να το φτιάξουμε μία ημέρα πριν). Προσθέτουμε το ρούμι. Τοποθετούμε σε παγωτομηχανή και ακολουθούμε τις οδηγίες παρασκευής παγωτού. Αν δεν έχετε παγωτομηχανή, βάζετε το μείγμα στην κατάψυξη και κάθε μισή ώρα περίπου το βγάζετε για να το ανακατέψετε καλά με αυγοδάρτη ή μίξερ για να σπάσει ο πάγος και να βγει ενιαία, λεία και απαλή η γρανίτα σας. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία στην κατάψυξη 6 φορές!

Θερμίδες: 1.428 Πρωτεΐνες: 15 γρ.

Λίπη: 65 γρ. Υδατάνθρακες: 203γρ.

Χοληστερόλη: 3,3 χγρ.

Γλύκισμα γιαουρτιού με φράουλες

Υλικά:

15 μέτριες φράουλες.

2 κεσεδάκια γιαούρτι.

Χυμός από μισό λεμόνι.

2 γεμάτες κουτ. της σούπας ζάχαρη.

1 βανίλια.

Ξύσμα λεμονιού.

Εκτέλεση: Ανακατεύουμε χρησιμοποιώντας ένα σύρμα για το γιαούρτι με τη ζάχαρη. Προσθέτουμε σιγά σιγά το λεμόνι και το ξύσμα. Χαράζουμε την βανίλια μας. Ξύνουμε το έσωτερικό της και το προσθέτουμε. Βάζουμε την κρέμα στο ψυγείο για περίπου ένα τέταρτο. Όταν θέλουμε να σερβίρουμε, ανακατεύουμε λίγο και τοποθετούμε το μείγμα σε ένα μπλντ. Διακοσμούμε με φράουλες!!

Θερμίδες: 964 Πρωτεΐνες: 45 γρ.

Λίπη: 25 γρ. Υδατάνθρακες: 139 γρ.

Χοληστερόλη: 70,5 χγρ.

Γρανίτα φράουλα σε ξυλάκι

Υλικά:

500 γρ. φράουλες φρέσκες.



100 ml νερό.

80 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική.

Χυμό από ½ λεμόνι.

Εκτέλεση: Ρίχνετε όλα τα υλικά μαζί στο μπλέντερ και τα χτυπάτε καλά. Στη συνέχεια ρίχνετε το μίγμα σε ειδικές φόρμες για παγωτό ξυλάκι και τοποθετείτε ένα ξυλάκι παγωτού στην κάθε γρανίτα. Αφήνετε τις γρανίτες στην κατάψυξη μέχρι να παγώσουν καλά.

Θερμίδες: 554 Πρωτεΐνες: 5 γρ.

Λίπη: 0 γρ.

Υδατάνθρακες: 145 γρ.

Χοληστερόλη: 0 χγρ.

«Κράμπλ» από ροδάκινα

Υλικά

1.200 γρ. ροδάκινα, γιαρμάδες ή νεκταρίνια ώριμα, αλλά σφιχτά.

150 γρ. ζάχαρη.

150 γρ. αλεύρι.

120 γρ. βούτυρο φρέσκο.

1/2 φλιτζ. τσ. αμύγδαλα με τη φλούδα, σπασμένα χοντρά.

Μερικές σταγόνες έσάνς πικραμύγδαλου (μπορούμε να το αντικαταστήσουμε με 2 κουταλιές της σούπας λικέρ Αμαρέτο).

Εκτέλεση: Σε ένα ταψάκι ανακατεύουμε αλεύρι, ζάχαρη, βούτυρο σε κομματάκια, αμύγδαλα, αναμειγνύουμε με τα δάχτυλα για να ενωθούν, προσθέτουμε το άρωμα πικραμύγδαλου (6-7 σταγόνες) και συνεχίζουμε το ζύωμα τρίβοντας τη ζύμη με τα δάχτυλα, μέχρι να σχηματιστούν χοντρά ψιχουλά. Τα βάζουμε στο ψυγείο μέχρι να ετοιμάσουμε τα ροδάκινα. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C.

Βουτυρώνουμε καλά ένα πυρίμαχο σκεύος, σαν ταρτιέρα. Πλένουμε τα φρούτα, τα σκουπίζουμε και τα κόβουμε σε λεπτές φέτες. Τακτοποιούμε τις φέτες στο σκεύος και σκορπίζουμε επάνω τα ψιχουλά της ζύμης μας. Ψήνουμε το γλυκό για 30 λεπτά περίπου και το σερβίρουμε σχεδόν χλιαρό ή κρύο.

Θερμίδες: 2.687 Πρωτεΐνες: 42 γρ.

Λίπη: 137 γρ.

Υδατάνθρακες: 358 γρ.

Χοληστερόλη: 276 χγρ. ●