

Здоровый завтрак «В гостях у сказки».



Сегодня на завтрак:

1. «Молочные реки»;
2. «Кисельные берега».



Чтобы приготовить молочную лапшу, нам понадобятся следующие ингредиенты:

- молоко – 400-500 мл;
- лапша – 150-200 г;
- сахар – 15 г;
- соль – 5 г;
- масло сливочное – 15 г.

Подогрейте молоко на медленном огне, затем доведите до слабого кипения. Молоко постоянно мешайте, иначе «убежит». Добавьте соль и сахар.



**Мягкой струей всыпайте мелкую лапшу.
Помешивайте массу, не давайте
пригореть и пристать лапше ко дну
посуды.**



Варится молочный суп совсем недолго – минут 10. Если превысить время, макаронные изделия становятся слишком мягкими, развариваются, ну а слишком длительная варка при сильном кипении превращает блюдо в клейстер.



По истечении времени снимите кастрюлю с огня, дайте немного остыть супу. Добавьте масло и разлейте по тарелкам.



Для приготовления киселя, нам понадобятся:

□сахар – 10 г;

□вода – 120 мл;

□любые свежие ягоды– 30 г;

□картофельный крахмал – 5 г;

**Ягоды перебираем, моем и обдаём
кипятком.**



Затем их нужно перемять и отжать из них сок.



**Получившийся сок переливаем в
стеклянную банку и ставим в
холодильник.**



Жмых, который у нас получился из ягод, перекладываем в кастрюлю, заливаем горячей водой, варим около 10 минут и процеживаем.



Картофельный крахмал разводим в холодной воде.



Затем процеженный компот опять ставим на огонь, всыпаем сахар по вкусу, кипятим и понемногу вливаем разведенный крахмал.



Кисель из ягод доводим до кипения и снимаем с плиты.



Когда кисель немного остынет, вливаем смородиновый сок из холодильника, размешиваем и наливаем его в стакан.



Пить кисель можно с печеньем-крекером.



**Желаю всем
приятного аппетита
и крепкого здоровья!**

