

# 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.**



**«Молочные реки» готовы!**

# 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!**

