**Niejadek na wycieczce? Sprawdzone przepisy na zdrowe przekąski do plecaka**

**Wymyślenie zdrowej i smacznej przekąski dla niejadka to nie „bułka z masłem”. Szczególnie latem, kiedy dzieci niechętnie opuszczają place zabaw i podwórka, by doładować swoje niezwykle pojemne akumulatory. Wyzwanie stanowią także rodzinne wycieczki. Jak bowiem zmieścić w plecaku coś pysznego dla każdego? Podpowiadamy.**

**Jakie przekąski sprawdzają się podczas wakacji?**

Dzieci nie są najłatwiejszymi w obsłudze smakoszami. Niektóre mają wąską, ograniczoną pulę swoich ulubionych produktów i niechętnie sięgają po nowości. A często wystarczy tylko zaproponować atrakcyjną formę posiłku. Nie warto za to „ukrywać” nielubianych składników, ponieważ tym sposobem pokazujemy dziecku, że są one tak złe, że trzeba je schować. Tymczasem np. warzywa czy owoce można podać w postaci „muffinek”. Kto oprze się tym pięknie pachnącym, rozpływającym się w ustach babeczkom? Muffinki na słodko lub na wytrawnie można z powodzeniem zabrać do plecaka na wycieczkę i zjeść w każdej chwili, bez konieczności posługiwania się sztućcami i nieporęcznymi talerzykami. Są również wyjątkowo łatwe i szybkie w przygotowaniu, o czym możecie przekonać się sami, wypróbowując np. przepis na aromatyczne [Muffinki na ostro z żółtym serem.](https://msm-monki.pl/przepisy/muffinki-na-ostro-z-zoltym-serem/)

– W wytrawnych muffinkach doskonale sprawdza się wyrazisty ser o pobudzającym zapachu, jakim jest Gouda - podpowiada Ewa Polińska, ekspert MSM Mońki. – Jego śmietankowy smak sprawia, że doskonale pasuje do różnego rodzaju wypieków. Gouda doskonale się topi, dlatego pasuje do różnego rodzaju zapiekanek i innych dań „na ciepło”.

**Pomysł na kreatywny lunchbox wycieczkowy**

Pudełko z przekąskami może przypominać prawdziwy skarbiec ciekawych smaków i pobudzających apetyt aromatów. Wystarczy odrobina fantazji. Owoce i warzywa pokrojone w kawałki, kosteczki żółtego sera i szynki lub małe kuleczki mozzarelli, soczyste listki szpinaku i garść zdrowych pestek słonecznika lub dyni, to wyjątkowo prosty w przygotowaniu pomysł na lunchbox. Jeżeli dodatkowo uda nam się, za pomocą specjalnych foremek, powykrawać z nich ciekawe kształty (gwiazdki, serduszka lub zwierzątka), lunchbox stanie się obiektem westchnień wszystkich uczestników wycieczki.

Tym, co wyjątkowo sprawdza się jako ekwipunek każdego małego odkrywcy, są paluszki. I nie mamy tu na myśli gotowców, kupowanych w szeleszczących paczkach. – Nasz pomysł na domową wersję popularnej przekąski z pewnością skradnie serca dzieci i dorosłych. – przekonuje ekspertka z MSM Mońki. – [Paluchy z serem Gouda MSM Mońki](https://msm-monki.pl/przepisy/paluchy-z-serem-gouda-msm-monki/) można jeść na ciepło lub na zimno. Stanowią także doskonały dodatek do różnego rodzaju past i sosów, w których można je maczać. Zamiast sera typu Gouda, możemy użyć w przepisie ulubionych serków topionych, a nawet twarogowych.

**Jak zachęcić niejadka do zdrowych przekąsek?**

Aby skutecznie zachęcić niejadka do eksperymentowania z nowymi składnikami spożywczymi, musimy użyć sposobu. Wspólne gotowanie może być niesamowicie wciągającą zabawą, której nie mniej ekscytującym finałem jest degustacja. Każdy przepis kulinarny może być jednocześnie inspirującą mapą, a każdy potrzebny składnik - skarbem, który należy zdobyć. Wspólne gotowanie to także genialna forma zacieśniania relacji. Dzielenie się ciekawostkami, rozmowy o ulubionych smakach, czy wspomnienia dań przygotowywanych przez babcie lub prababcie zbliżają do siebie wszystkich, niezależnie od wieku.

– To niesamowite, jak mało współczesne dzieci wiedzą na temat składników spożywanych niemalże codziennie. Dla nich ser żółty, to ser żółty. Z trudem rozpoznają ich poszczególne rodzaje, które przecież tak bardzo różnią się smakiem i zapachem. Wspólne przygotowywanie posiłków i pokazywanie, że niektóre produkty potrafią wydobywać smak innych produktów, stanowią bezcenną lekcję, okazję do wspólnego spędzenia czasu i zacieśniania więzi – zachęca Ewa Polińska.

Ciekawą przygodę stanowi odkrywanie smaków pochodzących z różnych zakątków świata. Papier ryżowy jest niezwykle wdzięcznym produktem kulinarnych eksperymentów. Wszystkim odważnym odkrywcom szczególnie polecamy przepis na [sajgonki z serem i warzywami.](https://msm-monki.pl/przepisy/sajgonki-z-serem-i-warzywami/)

**Muffinki na ostro z żółtym serem**

Składniki:

- 250 g mąki pszennej

- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia

- 150 g sera żółtego Gouda MSM Mońki w bloku

- 75 ml oleju

- 220 ml jogurtu naturalnego

- 2 jajka

- pół łyżeczki soli

- pieprz, papryka ostra lub chilli

- natka pietruszki i zioła prowansalskie

Dodatkowo:

30 g sera żółtego Gouda MSM Mońki w bloku, na wierzch muffinek

papryka w proszku do posypania

Przygotowanie:

Do miski przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia, solą i przyprawami. Następnie dodać jogurt, olej, roztrzepane jajka, starty na tarce ser żółty i ulubione zioła. Całość następnie wymieszać mikserem do momentu uzyskania jednolitej masy. Formę do muffinek wyłożyć papilotkami, napełnić ciastem prawie do pełnej wysokości papilotek. Wierzch posypać startym żółtym serem i papryką. Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C i piec muffinki przez około 20-25 min. Wyjąć, wystudzić na kratce.

**Paluchy z serem Gouda MSM Mońki**

Składniki:

- 4 placki tortilli

- ser gouda w plastrach MSM Mońki

- świeży rozmaryn 3-4 gałązki

- płatki chili do smaku

Składniki na dip:

- papryka świeża czerwona: 2 szt.,

- papryka żółta: 1 szt.,

- papryka konserwowa: 3 duże kawałki,

- pomidor: 1 średnia sztuka,

- czosnek: 4 ząbki,

- keczup pikantny: 2 łyżki,

- olej rzepakowy lub oliwa z oliwek: 3 łyżki,

- papryka słodka mielona: 1 łyżeczka,

- cukier: 2 łyżki,

- sól do smaku

Wykonanie:

Blat stołu spryskać wodą i ułożyć na nim placki tortilli. Na każdy placek położyć po trzy plasterki sera Gouda MSM Mońki, posypać posiekanym rozmarynem i delikatnie oprószyć płatkami chili. Tak przygotowane ciasto zrolować i pociąć na mniejsze kawałki. Następnie ułożyć na talerzu, całość owinąć folią spożywczą i odłożyć do lodówki na 20 minut, żeby zmiękły. By zrobić dip wystarczy umyte papryki, pomidora i obrany czosnek wyłożyć na papier do pieczenia, upiec w rozgrzanym do 220°C piekarniku przez około 20 minut. Gdy skórka na papryce częściowo się przypali wyciągnąć, a papryki na parę minut włożyć do foliowego worka. Następnie obrać ze skórki. Z pomidora zdjąć skórkę, przełożyć do wyższego pojemnika, dodać pieczony czosnek, obrane papryki, wszystkie pozostałe i składniki i zmiksować. Wcześniej przygotowane zrolowane z serem tortille wyjąc z lodówki i zgrillować z wszystkich stron na rozgrzanej patelni.

**Sajgonki z serem i warzywami**

Składniki:

- papier ryżowy

- liście botwinki

- ogórek świeży

- marchewka

- papryka świeża

- dowolne kiełki

- ser Aldamer MSM Mońki

- sos sojowy

- chrzan wasabi

Wykonanie:

Papier ryżowy namoczyć w wodzie aż do zmięknięcia. Na każdy nałożyć liść botwinki, pokrojone w cienkie paseczki warzywa, kiełki i plaster sera. Zwinąć jak gołąbki. Podawać z sosem sojowym wymieszanym z niewielką ilością chrzanu wasabi.

Smacznego!

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175