

Płatki z mlekiem i owocami

Przepis: Karolina Remiasz-Konefał, mama Piotra (DILV + PLE)

Składniki (dobrane dowolnie):

- Chude mleko np. 0% lub 0,5% a w przypadku dzieci, które nie tolerują laktozy – tzw. mleko ryżowe, kokosowe lub migdałowe – należy zwracać uwagę na zawartość tłuszczu podaną na opakowaniu
- Płatki – niech nie będą to gotowe mieszanki płatków lub chrupków śniadaniowych, gdyż często zawierają one duże ilości tłuszczów LCT; najlepiej zastąpić je płatkami naturalnymi: owsianymi, jaglanymi, kukurydzianymi (uwaga na skład) z dodatkiem suszonych owoców (należy sprawdzić zawartość tłuszczów w owocach suszonych, gdyż czasem dodawane są do nich oleje)
- Owoce – można dodać do płatków dowolne owoce, z wyjątkiem awokado
- Tłuszcz MCT – dodany według wskazań dietetyka

Przygotowanie:

Składniki wymieszać. Posilek można dosłodzić cukrem lub jego zdrowszym zamiennikiem – stewią, syropem z agawy lub ksylitolem (po konsultacji z dietetykiem – niektóre słodziki mogą wywołać efekt przeczyszczający u dziecka, które wcześniej ich nie spożywało).