

خوراکی محبوب بچه‌ها را می‌توانید با همراهی خودشان تهیه کنید

چوبی‌های یخی و دوست‌داشتنی

هیچ چیز به اندازه خوردن یک بستنی در یک روز گرم، بچه‌ها را خوشحال نمی‌کند. علاقه کودکان به بستنی به حدی است که برخی والدین از این خوراکی خوشمزه به عنوان جایزه استفاده می‌کنند. با این حال گاهی پدر و مادرها به دلیل وجود شیرینی و افزودنی در بستنی‌های بازاری، فرزندشان را از خوردن بیش از حد بستنی منع می‌کنند. پیشنهاد ما این است که استین بالا بزنند و با امکاناتی که در خانه دارند، بستنی سالم خانگی تهیه کنند. در ادامه طرز تهیه چند بستنی خانگی مورد علاقه کودکان را آموزش داده‌ایم.

بریسای نوری ✓

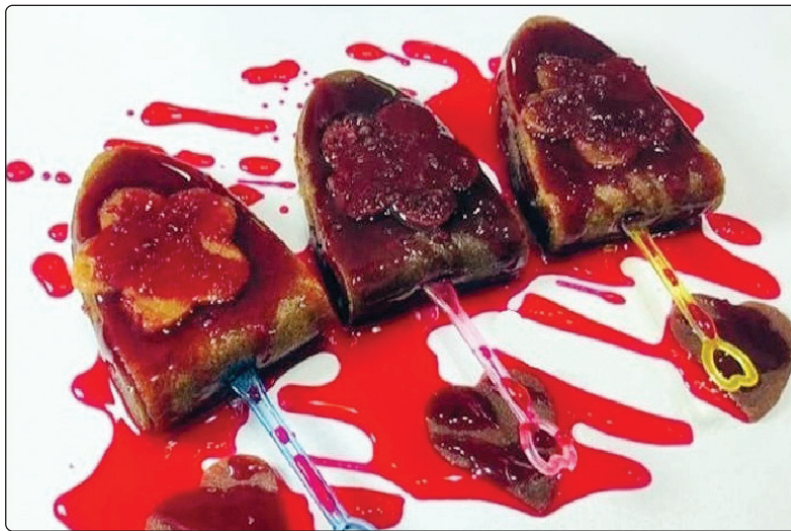
مواد لازم
 زردآلو: ۴ عدد • آلبالو ترش: یک لیوان • آب: یک لیوان • رب ترشک: نصف قاشق غذاخوری • سرکه: نصف قاشق غذاخوری • عسل: یک قاشق چای خوری

زمان آماده‌سازی ۲ ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر

بستنی لواشکی

روش تهیه
 ۱. هسته زردآلود و آلبالوها را جدا کنید و در یک قابلمه مناسب با یک لیوان آب بپزید تا نرم شود.
 ۲. رب ترشک را به مواد اضافه و سپس شعله گاز را خاموش کنید و اجازه دهید مایع لواشک کمی از دما بیفتد.
 ۳. محتویات قابلمه را از صافی رد کنید تا یک مایع یکدست داشته باشید.
 ۴. به مواد آماده‌شده سرکه و کمی عسل اضافه کنید، سپس در قالب مخصوص بریزید و داخل هر قسمت یک چوب بستنی بگذارید.
 ۵. قالب‌ها را در فریزر قرار دهید و چند ساعت صبر کنید تا کاملاً یخ بزند.

نکته
 قبل از خارج کردن بستنی لواشکی از قالب، چند دقیقه آن را در دمای محیط قرار دهید تا چوب بستنی‌ها از بستنی جدا نشوند.



تهیه ۲ مدل بستنی برای زیر ۶ ساله‌ها



بستنی یخی رنگارنگ

زمان آماده‌سازی یک ساعت
تعداد نفرات ۶ نفر

مواد لازم
 کیوی: ۲ عدد • هندوانه: یک برش (حدود ۱۰۰ گرم) • توت‌فرنگی: یک لیوان • آناناس: ۴ حلقه • آب سیب: نصف لیوان • آب آناناس: یک لیوان • آب پرتقال: یک لیوان

روش تهیه
 ۱. در ظرفی برش هندوانه‌تان را به صورت گلوله‌های کوچکی در آورید و کنار بگذارید. کیوی و توت‌فرنگی را با هم در مخلوط کن بریزید و سپس آب سیب به آن اضافه کنید. حال قالب مخصوص تهیه بستنی یخی را با این مایه پر کنید.
 ۲. آناناس‌ها را به صورت مکعبی خرد کنید و آنها را با آب پرتقال مخلوط کنید.
 ۳. گلوله‌های هندوانه را در آب آناناس بیندازید و هر یک از این مخلوط‌ها را در قالب‌های مخصوص بریزید. در انتها قالب‌ها را برای حداقل ۴ ساعت در فریزر قرار دهید تا بستنی یخی رنگارنگ آماده شود.

نکته
 در صورت تمایل برای شیرین کردن بستنی‌ها می‌توانید به آنها عسل و برای افزایش کالری به آنها کمی خامه اضافه کنید.

بستنی شکلاتی و موزی

زمان آماده‌سازی ۲ ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم
 موز: ۴ عدد • شیر نارگیل: نصف لیوان • پودر کاکائو: ۲ قاشق غذاخوری • کره بادام زمینی: ۲ قاشق غذاخوری • انجیر و گردوی خرد شده: از هر کدام ۲ قاشق غذاخوری

روش تهیه
 ۱. موز را پوره کنید و ۲ ساعت در فریزر بگذارید تا منجمد شود. موز فریز شده را با شیر نارگیل و کره بادام زمینی مخلوط کنید. گردو، انجیر و پودر کاکائو را به مواد اضافه کنید و هم بزنید تا زمانی که تمام مواد خوب مخلوط شوند.
 ۲. حال مایع بستنی را درون قالب‌های بستنی بریزید و ۶ تا ۸ ساعت در فریزر قرار دهید تا کاملاً منجمد شود.
 ۳. بستنی را از قالب بیرون بیاورید و بنا به سلیقه کودکان بستنی را با میوه‌های دلخواه تزئین کنید.

نکته
 بهتر است برای کودکان زیر ۳ سال انجیر خشک و گردو را به صورت پودر در بیاورید و به مایع بستنی اضافه کنید.

بستنی یخی شیری

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۳ نفر



مواد لازم
 شیر: ۲ لیوان • شکر: ۵ قاشق چای خوری • گلاب: ۲ قاشق غذاخوری

روش تهیه
 ۱. شیر و شکر را روی حرارت گاز با هم مخلوط کنید تا یکدست شوند.
 ۲. گلاب را به ترکیب شیر و شکر اضافه کنید و هم بزنید.
 ۳. وقتی مخلوط خنک شد، آن را داخل قالب‌های فلزی یا پلاستیکی بستنی بریزید و در فریزر بگذارید.
 ۴. حدود ۴ تا ۵ ساعت زمان لازم است تا بستنی یخی شما کاملاً ببندد و آماده مصرف شود.
 ۵. می‌توانید برای تغییر مزه و رنگ بستنی خود از کاکائو و زعفران نیز استفاده کنید.

نکته
 اگر علاقه دارید بستنی یخی رژیمی درست کنید، می‌توانید به جای شکر از ۲ قاشق عسل استفاده کنید.

بستنی یخی رنگین کمانی

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۳ نفر



مواد لازم
 پاستیل رنگی: به میزان لازم • تکه‌های میوه: به میزان لازم • آبمیوه یا نوشابه گازدار: ۲ لیوان

روش تهیه
 ۱. ابتدا پاستیل‌ها را درون قالب بستنی بریزید و روی آن را با آبمیوه یا نوشابه گازدار پر کنید و در فریزر قرار دهید.
 ۲. وقتی محتویات قالب کمی شکل گرفت، قالب را بیرون آورده و میوه خرد شده را به آن اضافه کنید.
 ۳. دوباره قالب‌ها را در فریزر قرار داده و اجازه دهید چند ساعتی بمانند تا بستنی کاملاً سفت شود.
 ۴. برای اینکه بتوانید بستنی یخی را به راحتی از قالب خارج کنید قالب را چند لحظه کوتاه درون آب جوش قرار دهید.
 ۵. برای افزودن طعم بیشتر می‌توانید روی بستنی‌ها کمی پودر میوه بپاشید.

نکته
 از توت‌فرنگی، زردآلو و انواع میوه‌های تابستانه در تهیه این بستنی خوشمزه استفاده کنید.

بستنی یخی آلبالو

زمان آماده‌سازی یک ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
 آب آلبالو: ۲ لیوان • شربت آلبالو: یک لیوان • آب: یک لیوان • نمک و شکر: به میزان لازم

روش تهیه
 ۱. کمی نمک و شکر به آب آلبالو اضافه کنید و خوب هم بزنید.
 ۲. یک لیوان آب و شربت آلبالو داخل مواد بریزید.
 ۳. برای روکش بستنی در کف قالب‌ها مقداری شربت آلبالو بریزید و در فریزر بگذارید تا یخ بزند.
 ۴. بعد از چند ساعت قالب را از فریزر در آورید، مخلوط را به آرامی در قالب بریزید و دوباره به فریزر برگردانید.
 ۵. وقتی هر دو لایه بستنی، خود را گرفتند قالب را از فریزر بیرون بیاورید و زیر آب گرم بگیرید تا بستنی‌ها جدا شوند.

نکته
 می‌توانید به جای آب آلبالو، فقط از شربت آلبالو استفاده کنید؛ در این صورت آن را دقیق‌تر کنید.