Magdalena Andrijew

PLACKI

NIE TYLKO DLA MALUCHA

rozanecznik.com.pl

Dlaczego placki?

- Placki uwielbiają zarówno dzieci jak i dorośli. Najlepiej przygotować ich od razu większą ilość, bo odpada wtedy problem gotowania osobno posiłków dla malucha i reszty rodziny.
- Nawet, gdy mamy w domu niejadka lub ząbkującego malucha, jest duża szansa, że chociaż nie popatrzy rano na owsiankę to spróbuje owsianych placuszków.
- Można je podać w wersji zarówno na słodko jak i wytrawnie, więc mogą stanowić nie tylko świetny deser czy śniadanie, ale nawet obiad.
- Przygotowuje się je bardzo szybko. Zwykle wystarczy zmiksować składniki i usmażyć placuszki.
- Przepisów na placuszki jest zapewne tysiące i można zawsze jakieś usmażyć, nawet jeśli wydawałoby się, że w lodówce pustka.
- Można w nich przemycić nie tylko resztki, które zostały w lodówce (typu ugotowana kasza jaglana), ale można wrzucić do nich mniej lubiane przez dziecko składniki. W plackach można przemycić między innymi marchewkę, cukinię, dynię, strączki (np. w postaci mąki besan) czy nawet szpinak.
- Już 7-8 miesięczne jest w stanie poradzić sobie z trzymaniem i jedzeniem placuszków samodzielnie. Rodzic nie musi go karmić i ma czas na spokojne wypicie kawy czy umycie naczyń.
- Należy jednak pamiętać, że nawet jeśli smażymy bez tłuszczu, to nadal jest to potrawa smażona i jeśli zdecydujemy się je podawać dzieciom przed ukończeniem 1 roku życia to najlepiej robić to z umiarem. Dla niemowląt zaleca się podawać jedzenie w formie duszonej, gotowanej lub pieczonej. Część podawanych przepisów można wypróbować też w wersji pieczonej, np. placki z fasoli, co wiąże się z dłuższym czasem oczekiwania i zwykle potrzebą dodania większej ilości mąki.

Wszystkie przepisy są
bez pszennej mąki, cukru i nabiału.
Część receptur jest bezglutenowych lub wegańskich.

Czym zastąpić mleko?

Mleko krowie nie jest zalecane dla dzieci poniżej 1 roku. W placuszkach można je zastąpić wodą mlekiem roślinnym. Można je przyrządzić z płatków owsianych, kaszy jaglanej, ryżu, nasion czy orzechów. W przepisach można je zastąpić wodą, ale jego dodanie zwiększa wartość odżywczą.

MLEKO ORZECHOWE

Większość mlek roślinnych przygotowuje się w ten sposób, że moczymy przez kilka godzin, a najlepiej przez całą noc szklankę nasion lub orzechów (mogą to być migdały, nerkowce, orzechy brazylijskie, orzechy włoskie lub laskowe, słonecznik, sezam) w zimnej wodzie. Rano odlewamy wodę. Płuczemy i wsypujemy do kielicha blendera. Dodajemy 4 szklanki wody i miksujemy. Przelewamy mleko przez gęste sito lub pieluszkę tetrową do garnka. Odciskamy nadmiar mleka z orzechowej pulpy. Pulpę jak i mleko możemy przechowywać przez kilka dni w lodówce.

MLEKO KOKOSOWE

Szybciej przygotowuje się domowe mleko kokosowe, które przyrządzam w awaryjnych sytuacjach lub po prostu, gdy mam pomysł na wykorzystanie wiórek, przy okazji robię mleko. Szklankę wiórków blendujemy bez namaczania z 4 szklankami gorącej wody i odcedzamy. Jeśli czas na to pozwala, możemy zalać wiórki wodą i odstawić od kilka minut do godziny.

Dwuskładnikowe placki gryczane

200 g suchej kaszy gryczanej
garść daktyli lub śliwek suszonych

Kaszę gryczaną zalewamy sporą ilością zimnej wody i zostawiamy na noc. Najlepiej przy okazji w osobnej szklance zalać wodą kilka daktyli lub śliwek suszonych. Rano przelewamy kasze przez gęste sito i przepłukujemy. Wrzucamy z powrotem do garnka, dodajemy owoce suszone wraz z wodą, w której się moczyły i blendujemy razem. Smażymy na patelni (ja tylko za pierwszym razem smaruję lekko tłuszczem). Placki są z tych, co źle się nakładają, dobrze sobie pomagać drugą łyżką. Natomiast przewracają się bardzo dobrze.

My jedliśmy placuszki z musem jabłkowym.

Placki z batatem

ugotowany średni batat
szklanka płatków owsianych
łyżka siemienia lnianego + 3 łyżki gorącej wody
3/4 szklanki mleka roślinnego
szczypta sody
łyżeczka cynamonu

Zmiksować batata z mlekiem. Dodać płatki i przyprawy. Zmiksować ponownie. Patelnię lekko nasmarować olejem i nakładać niewielkie placki. Ciasto jest dość kleiste, więc najlepiej nakładać je dwoma łyżkami. Delikatnie odwracać.

Świetnie smakują z podgotowanymi przez chwilę malinami lub duszonym jabłkiem.

Placki gryczane ze szpinakiem

szklanka szpinaku
1,5 szklanki mąki gryczanej (ja zmieliłam białą kaszę gryczaną)
1 banan
1 jajko
pół szklanki mleka roślinnego (użyłam mleka kokosowego)
pół łyżeczki cynamonu
pół łyżeczki sody oczyszczonej
szczypta kardamonu

W kielichu blendera miksujemy szpinak, mleko, jajko, banana, sodę i przyprawy. Przelewamy do miski lub garnka. Wsypujemy mąkę i mieszamy. Smażymy na niewielkiej ilości oleju (trzeba przetestować czy wasza patelnia da radę bez niego, bo w przepisie brak tłuszczu).

My jedliśmy z rozgotowanym jabłkiem i świeżymi malinami.

Placki kokosowe

szklanka wiórków po robieniu kokosowego mleka
2 łyżki waniliowego budyniu w proszku bez cukru
1 banan
1 jajko

Miksujemy składniki. Smażymy, delikatnie przewracając (najlepiej nie robić za dużych placków).

Starszym dzieciom polałam placki miodem.

Placki żytnie z borówkami

2 jajka
banan
3/4 szklanki mąki żytniej typ 720
pół szklanki wody lub mleka roślinnego
3 garści borówek

Jajka rozbijamy i oddzielamy żółtka od białek. Białka ubijamy na sztywno. W garnku miksujemy żółtka z bananem, wodą lub mlekiem i mąką. Dodajemy pianę i delikatnie mieszamy, a na końcu dodajemy też borówki. Smażymy na patelni, uważając, by się nie przypiekły. Są delikatne, więc lepiej robić mniejsze placuszki.

Dzieci jadły same placuszki, a ja z miodem i cynamonem.

Karobowe placki z fasoli

puszka fasoli lub 1,5 szklanki ugotowanej
banan
jajko
łyżka karobu
5-6 suszonych daktyli
3 łyżki mąki gryczanej (lub trochę więcej)

Daktyle zalewamy niewielką ilością gorącej wody i odstawiamy na 5 minut. W tym czasie do miski lub garnka wrzucamy pozostałe składniki, poza mąką. Dodajemy daktyle wraz z wodą, w której się moczyły. Blendujemy. Dodajemy mąkę i mieszamy. Smażymy na patelni niewielkie placuszki. Masa jest dość delikatna, więc uważamy przy ich przewracaniu.

My zajadaliśmy same placuszki, ale świetnym dodatkiem mogą być bezcukrowe powidła śliwkowe lub maliny.

Kolorowe placki owsiane

szklanka mąki owsianej (zmielone płatki owsiane)
pół szklanki mleka roślinnego lub wody
banan
jajko
dodatki kolorystyczne: sproszkowane jagody acai lub zmielone liofilizowane truskawki, młody jęczmień, kakao, kurkuma

Wszystkie składniki placków blendujemy. Odkładamy do 2-3 naczyń po kilka łyżek masy i każdą zabarwiamy innym kolorem. Ilość dodatku zależy od tego, jaką intensywność koloru chcemy uzyskać. Najlepiej zacząć od 1/4 łyżeczki i dodawać w razie potrzeb. Należy pamiętać, że niektóre składniki wpływają nie tylko na kolor, ale też na smak. Smażymy placuszki na rozgrzanej patelni

My placuszki zajadaliśmy z truskawkowym dżemem z chia.

Racuszki z jabłkami

2/3 szklanki mąki ryżowej lub jaglanej
1/3 szklanki mąki ziemniaczanej (z tapioki lub kukurydziana)
1/2 szklanki wody lub mleka roślinnego (użyłam mleka z orzechów laskowych)
spora szczypta sody oczyszczonej
2 jajka
2 szklanki jabłek startych na tarce lub drobno pokrojonych
łyżeczka cynamonu lub ekstraktu waniliowego (dla starszych dzieci)

Oddzielamy białka od żółtek. Białka ubijamy na sztywno. W drugim naczyniu mieszamy mąki i sodę oczyszczoną. Dodajemy żółtka, mleko i cynamon/ekstrakt waniliowy. Mieszamy łyżką lub mikserem. Dodajemy delikatnie ubitą pianę, a na końcu jabłka. Smażymy na rumiano na rozgrzanej patelni.

Można posypać cynamonem i zmielonym cukrem kokosowym.

Placki marchewkowe

250g startej drobno marchewki (wykorzystałam pulpę po wyciskania soku, użyłam do soku ok. 450g marchewki)
jajko
2-4 łyżki mąki ziemniaczanej
pół niedużej czerwonej cebuli
szczypta pieprzu, szczypta ulubionych ziół – użyłam cząbru

Zetrzyj marchewkę na drobnej tarce i przełóż do miski. Posiekaj drobno cebulę. Dodaj cebulę i przyprawy do marchewki. Wbij jajko i wymieszaj masę. Następnie dodaj tyle mąki, by masa po przyciśnięciu jej łyżką do brzegu miski robiła się zwarta. Rozgrzej patelnię i nasmaruj ją niewielką ilością oleju. Nakładaj niewielkie placki, dociskając je do patelni za pomocą łyżki, by były zwarte. Gdy brzegi zaczną się ścinać, przewróć delikatnie na drugą stronę i smaż do przyrumienienia.

Można podawać z kleksem jogurtu czy śmietany.