

Nestlé®

sinlac®



**NESTLÉ SINLAC**  
JEDNA KAŠA PRE KAŽDÉHO



## NESTLÉ SINLAC

je špeciálna kaša vhodná pre deti aj dospelých, ktorí trpia alergiou na bielkovinu kravského mlieka, sójové bielkoviny či celiakiou. Je výborným riešením ako pri zvýšenom riziku vzniku alergií, tak pre osoby s alergiou preukázanou.

### **Hoci ide o nemliečnu kašu, nepridáva sa do nej už mlieko!**

Jej hlavnou zložkou je totiž čiastočne enzymaticky hydrolyzovaná ryža a karobová múka, ktorá sa vyrába zo strukov svätôjanskeho chleba a je zdrojom kvalitných rastlinných bielkovín. rastlinných bílkovín.



# KAŠA NESTLÉ SINLAC



## Je vhodná:

- ✓ ako prvý príkrm
- ✓ pri rekonvalescencii detí aj dospelých
- ✓ pre malých nejedákov
- ✓ pre deti aj dojčiacie matky

## Pomáha:

- ✓ pri bezlepkovej diéte
- ✓ pri intolerancii laktózy
- ✓ pri alergii na bielkovinu kravského mlieka a sóje

## Obsahuje:

- ✓ karobovú múku a upravenú ryžovú múku
- ✓ 12 vitamínov
- ✓ vápnik
- ✓ železo
- ✓ jód
- ✓ zinok

## Má ďalšie výhody:

- ✓ veľmi ľahko sa pripravuje (stačí pridať vodu)
- ✓ používa sa aj ako základ na prípravu iných pokrmov
- ✓ výborne chutí dospelým aj deťom (už od ukončeného 4. mesiaca veku!)

## Ovocná kaša

Veľké jablko (cca 120 g), 2 ½ lyžice **NESTLÉ SINLAC**, jablčná šľava vhodná pre dojčatá na ochutenie

Olúpte jablko, rozkrájajte na kúsky a potom poduste na miernom ohni v malom množstve vody. Pridajte **NESTLÉ SINLAC**, dôkladne premiešajte a výborná kaša je hotová. Na dochutenie môžete pridať jablčnú šľavu.

NÁŠ TIP: Jablko môžete nahradiť hruškou, marhuľou alebo slivkami.





## Mrkvová kaša

1 veľká mrkva (cca 50 g), 120 ml dojčenskej vody, 1½ lyžice **NESTLÉ SINLAC**, 1 lyžička olivového oleja  
Očistenú a oškrabanú mrkvu nastrúhajte na veľmi jemnom strúhadle a potom uvarte na miernom ohni, až kým vznikne kaša. Pridajte **NESTLÉ SINLAC** a olivový olej, premiešajte a podávajte.

NÁŠ TIP: Mrkvu môžete nahradiť cuketou alebo tekvicou.

## Špenát s kuraťom

2–3 lyžičky **NESTLÉ SINLAC**, mrkva, špenát (môže byť mrazený), 150 ml dojčenskej vody, 50 g uvareného kuraťa

Opláchnite mrkvu, oškrabte a rozkrájajte na drobné kúsky. Varte so špenátom na miernom ohni, až kým nebude mať polievka konzistenciu mäkkej kaše. Uvarte kurča a zomel'te v strojčeku na mäso alebo rozmixujte. Mäso zmiešajte so zeleninou a pridajte **NESTLÉ SINLAC**. Dôkladne premiešajte.





## Banánový dezert

1 stredne veľký banán, 2 zarovnané lyžice **NESTLÉ SINLAC**

Banán roztlačte vidličkou, vložte do malej nádoby a krátko poduste. Pridajte **NESTLÉ SINLAC** a dôkladne premiešajte.

NÁŠ TIP: Dezert môžete podávať aj studený.

## Sinlacové halušky

**Na slané cesto:** 4 zarovnané lyžice **NESTLÉ SINLAC**, 2 zarovnané lyžice bezlepkovej múky (pohánková, kukuričná, amarantová, ryžová), 2 zarovnané lyžice Solamylu, dojčenská voda

**Na sladké cesto:** 4 zarovnané lyžice **NESTLÉ SINLAC**, 2 zarovnané lyžice NESTLÉ Ryžovej krupičky, 2 zarovnané lyžice Solamylu, dojčenská voda

**Na omastenie:** ½ kávovej lyžičky masla alebo rastlinného oleja

Zmiešajte **NESTLÉ SINLAC** so múkou (NESTLÉ Ryžovou krupičkou) a Solamylom. Do vzniknutej zmesi postupne pridajte vodu v takom množstve, aby vzniklo tuhé cesto. V malom hrnci, na miernom plameni varte mierne osolenú vodu. Cesto si pripravte na tanierik alebo doštičku a nožom z neho ukrajujte malé halušky. Varte asi 1 minútu. Halušky vyberte sitkom, servírujte na tanierik alebo do mištičky a pridajte maslo alebo olej.

**NÁŠ TIP: Halušky s čerstvou bazalkou:** umytú a jemne nakrájanú vmiešajte do pokrmu

**Halušky so sekaným špenátom:** čerstvé špenátové listy pokrájate nadrobno, sparíte a vmiešate do pokrmu

**Halušky s tekvicovým pyré:** žltú tekvicu olúpte, nakrájajte, poduste, roztlačte a prelejte ňou halušky

**Halušky s ovocným pyré alebo štipkou škoric, poprípade so štipkou mletého anízu a fenikla**







## Puding bez mlieka

150 ml ovocnej šfavy vhodnej pre dojčatá, 1–2 lyžice Solamylu, 1–2 lyžice **NESTLÉ SINLAC**, dojčenská voda

Zohrejte ovocnú šfavu a pridajte Solamyl zmiešaný s vodou. Varte, kým nezhustne. Nechajte odpočinúť 15 minút. Pridajte **NESTLÉ SINLAC** a dôkladne premiešajte. Množstvo zemiakovej múky sa môže líšiť podľa toho, aký hustý chcete puding mať. Podávajte za studena.

## Zapečené jablčné krúžky

1 ks väčšieho zrelého jablka, 1 lyžica **NESTLÉ** Ryžovej krupičky, 1 lyžica **NESTLÉ SINLAC**, dojčenská voda  
Jabko omyte, olúpte, opatrne vykrojte jadrovník a nakrájajte na cca 1 cm hrubé plátky, ktoré položte na plech vystlaný papierom na pečenie.

**NESTLÉ** Ryžovú krupičku a **NESTLÉ SINLAC** zmiešajte. Pridajte vodu tak, aby vznikla hustá hmota. Hmotu naplňte do zdobiaceho kornúta a nastriekajte na jednotlivé krúžky jablk. Dajte zapiecť do rúry. Z jedného jablka získate 5–6 kúskov dezertu.

## Brokolicová polievka

100 ml dojčenskej vody, 1 lyžica varenej brokolice, 1 lyžica **NESTLÉ SINLAC**

Brokolicu uvarte domäkka a roztlacite, kým nevznikne hladká hmota. Pridajte vodu, v ktorej ste brokolicu varili, a pridajte **NESTLÉ SINLAC**. Premiešajte a podávajte.

NÁŠ TIP: Starším deťom je možné do polievky pridať kúsky nerozdrobených brokolíc.





## Zapekanka

2 uvarené zemiaky, lyžica uvareného a doma zomletého mäsa, malá uvarená mrkva, lyžica uvarených brokolíc, 2 lyžičky **NESTLÉ SINLAC**

Na jemnom strúhadle nastrúhajte mrkvu a roztlačte uvarené zemiaky s brokolicou, každé zvlášť v miske. K mrkve a brokolici pridajte lyžičku **NESTLÉ SINLAC**. Do malej zapekacej misky položte vrstvu zemiakov, potom vrstvu mrkvy, mäsa a potom brokolicu. Nakoniec všetko prekryte zvyškom zemiakov. Pečte vo vyhriatej rúre 5–6 minút.

**NÁŠ TIP:** Namiesto zemiakov je možné použiť ryžu alebo bezlepkové cestoviny, jedlo bude rovnako dobré!

## Mini palacinky

5 zarovnaných lyžičiek **NESTLÉ SINLAC**, 2 zarovnané lyžičky **NESTLÉ** Ryžovej krupičky, 2 zarovnané lyžičky Solamylu, lyžička oleja, dojčenská voda, trochu oleja na tepelnú úpravu na panvici

Zmiešajte **NESTLÉ SINLAC**, **NESTLÉ** Ryžovú krupičku a Solamyl. Do vzniknutej zmesi pridávajte postupne vodu v takom množstve, aby vzniklo polotekuté cesto. Olejom vymažte panvicu s nepríľnavým povrchom. Lyžicou vlejte jednotlivé mini palacinky a opečte ich z oboch strán.

Palacinky môžete ozdobiť strúhaným jablkom, hruškou alebo kompótom, vhodnou marmeládou alebo štipkou škorice.





## Chrumkavé guľôčky

Stredne veľký uvarený zemiak, 2 lyžičky dojčenskej vody, lyžička **NESTLÉ SINLAC**, lyžička NESTLÉ Ryžovej krupičky na obalovanie

Zemiak starostlivo roztláčajte alebo nastrúhajte na jemnom strúhadle. Do malého hrnčeka nalejte vodu a pridajte **NESTLÉ SINLAC**, dôkladne premiešajte. Vzniknutú hmotu spojíte so zemiakom. Z hotovej hmoty urobte malé guľôčky. Každú obalte v ryžovej krupičke a opečte dozlata.

## Višňové prekvapenie

50 ml dojčenskej vody, 1 zarovnaná lyžica **NESTLÉ SINLAC**, 4 zarovnané lyžice NESTLÉ Ryžovej krupičky, 2 zarovnané lyžice Solamylu, 1 ml olivového oleja, malá štipka soli, 5 višní (dá sa použiť aj iné ovocie, ktoré dieťa dobre znáša a nie je naň alergické)

Zmiešajte **NESTLÉ SINLAC** s vodou, pridajte ostatné komponenty a pripravte cesto. Z cesta pripravte placky, na každú položte kúsok vykôstkovanej višne a zabaľte ako ovocnú knedľu. Vhodte do vriacej vody a varte, kým nevyplávajú na povrch.

## Sinlac lievančeky

Dojčenská voda, 1 lyžica Solamylu, 3 ploché lyžice **NESTLÉ SINLAC**, 1 vrchovatá lyžička cukru, olivový olej  
Všetky suché komponenty zmiešajte a pridajte vodu podľa potreby tak, aby vzniklo hustejšie cesto, z ktorého vytvorte priamo na panvici vymastenej olejom približne ½ cm vysoké lievančeky. Opečte z oboch strán dozlata a podávajte posypané škoricou alebo s vhodným ovocným pyré.





### Sinlac palacinkové slimáky

**Cesto:** 5 zarovnaných lyžíc NESTLÉ SINLAC, 2 zarovnané lyžice NESTLÉ Ryžovej krupičky, 2 zarovnané lyžice Solamylu, lyžica oleja, dojčenská voda, trochu oleja na tepelnú úpravu na panvicu

**Náplň:** veľké jablko, 2 ½ lyžičky NESTLÉ SINLAC, ½ banánu

**Palacinky:** Zmiešajte NESTLÉ SINLAC, NESTLÉ Ryžovú krupičku a Solamyl. Do vzniknutej zmesi pridávajúte postupne vodu v takom množstve, aby vzniklo polotekuté cesto. Olejom vymažte panvicu s nepriľnavým povrchom. Malou naberačkou vlejete jednotlivé palacinky a opečte ich z oboch strán.

**Náplň:** Olúpte jablko, rozkrájajte na kúsky a poduste na miernom ohni s malým množstvom vody. Keď vznikne kaša, nasypťte NESTLÉ SINLAC a premiešajte. Ak je konzistencia príliš riedka, pridajte NESTLÉ SINLAC.

Palacinky natrite jablčno-banánovou hmotou, zrolujte do trubičky a priečne nakrájajte. Palacinkových „slimákov“ položte na tanier, môžete ozdobiť kúskami banánu alebo jablčnou šľavou, ktorá sa zvýšila z prípravy náplne.

## Rybie fašírky

2 lyžičky vody, 1 lyžica **NESTLÉ SINLAC**, 3 vrchovaté lyžice vareného rybieho mäsa bez kostí, NESTLÉ Ryžová krupička

Rozmiešajte **NESTLÉ SINLAC** vo vode, pridajte do mäsa a umieste. Zo vzniknutej hmoty utvorte malé prsty. Prsty môžete obaliť v NESTLÉ Ryžovej krupičke a opiecť dozlata na panvici alebo upiecť v rúre.







## Mäsové prsty

2 lyžice vody, 1 lyžica **NESTLÉ SINLAC**, 3 vrchovaté lyžice mletého uvareného morčacieho mäsa, NESTLÉ Ryžová krupička

Rozmiešajte **NESTLÉ SINLAC** s vodou, pridajte mäso a umieste. Z hmoty vytvorte malé prsty, ktoré môžete obaliť v NESTLÉ Ryžovej krupičke. Pečte dozlata na panvici so špeciálnou úpravou povrchu na pečenie bez tuku, alebo môžete takisto upiecť v rúre.

## Zemiakové placky

1 stredne veľký zemiak, 1 lyžička **NESTLÉ SINLAC**, malá štipka soli

Opláchnite zemiak a nastrúhajte na jemnom strúhadle. Pridajte **NESTLÉ SINLAC** a starostlivo premiešajte. Pečte dozlata na panvici so špeciálnou úpravou povrchu na pečenie bez tuku, alebo môžete takisto upiecť v rúre.





## Domáce pirôžky

½ pohára **NESTLÉ SINLAC**, bezlepková múka, tvaroh, lyžička oleja, štipka soli, dojčenská voda, 100 g jahôd (alebo iné ovocie, ktoré dieťa dobre znáša a nie je naň alergické)

K polovici pohára **NESTLÉ SINLAC** pridajte vodu, aby bol pohár plný, a premiešajte. Pridajte olej, soľ, múku (toľko, aby sa cesto nelepilo na ruky). Umieste cesto (musí mať konzistenciu ako na pirohy). Opláchnite jahody, odstráňte stonky, rozkrájajte na štvrtky a primiešajte trochu tvarohu. Cesto vyvaľkajte a pomocou pohára vykrajujte malé placky. Doprostred placky položte niekoľko kúskov jahôd s tvarohom, placku preložte a zalepte. Varte vo vriacej, mierne osolenej vode, kým pirôžky nevyplávajú na povrch.

NÁŠ TIP: Sladkú ovocnú náplň pirôžkov je možné podľa chuti zameniť za mäsovú alebo zeleninovú.

# NESTLÉ SINLAC STOJÍ ZA TO VYSKÚŠAŤ

Potravina pre zvláštnu výživu. Infolinka: 0800 135 135.



Viac receptov, informácií o hypoalergénnych výrobkoch  
a výrobkoch vhodných pri bezpekovj diéte získate na

[www.nestlebaby.sk](http://www.nestlebaby.sk)