

Nestlé®

sinlac®



NESTLÉ SINLAC
JEDNA KAŠE PRO KAŽDÉHO



NESTLÉ SINLAC

je speciální kaše vhodná pro děti i dospělé, které trpí alergií na bílkovinu kravského mléka, sójové bílkoviny či celiakii. Je výborným řešením jak při zvýšenému riziku vzniku alergií, tak pro osoby s alergií prokázanou.

Přestože jde o nemléčnou kaši, nepřidává se do ní již mléko!

Její hlavní složkou je totiž částečně enzymaticky hydrolyzovaná rýže a karobová mouka, která se vyrábí z lusků svatojánského chleba a je zdrojem kvalitních rostlinných bílkovin.



KAŠE NESTLÉ SINLAC



Je vhodná:

- ✓ jako první příkrm
- ✓ při rekonvalescenci dětí i dospělých
- ✓ pro malé nejedlíky
- ✓ pro děti i kojící matky

Pomáhá:

- ✓ při bezlepkové dietě
- ✓ při intoleranci laktózy
- ✓ při alergii na bílkovinu kravského mléka a sóji

Obsahuje:

- ✓ karobovou mouku a rýžovou mouku
- ✓ 12 vitamínů
- ✓ vápník
- ✓ železo
- ✓ jód
- ✓ zinek

Má další výhody:

- ✓ velmi snadno se připravuje (stačí přidat vodu)
- ✓ používá se také jako základ pro přípravu jiných pokrmů
- ✓ výborně chutná dospělým i dětem (iž od ukončeného 4. měsíce věku!)

Ovocná kaše

Velké jablko (cca 120 g), 2 ½ lžíce **NESTLÉ SINLAC**, jablečná šťáva vhodná pro kojenče pro ochucení

Oloupejte jablko, rozkrájejte na kousky a pak poduste na mírném ohni v malém množství vody. Přidejte **NESTLÉ SINLAC**, důkladně promíchejte a výborná kaše je hotová. Pro dochucení můžete přidat jablečnou šťávu.

NÁŠ TIP: Jablko můžete nahradit hruškou, meruňkou nebo švestkami.





Mrkvová kaše

1 velká mrkev (cca 50 g), 120 ml kojenecké vody, 1 ½ lžíce **NESTLÉ SINLAC**, 1 lžička olivového oleje

Očištěnou a oškrábanou mrkev nastrouhejte na velmi jemném struhadle a pak uvařte na mírném ohni, až vznikne kaše. Přidejte **NESTLÉ SINLAC** a olivový olej, promíchejte a podávejte.

NÁŠ TIP: Mrkev můžete nahradit cuketou nebo dýní.

Špenát s kuřetem

2–3 lžičky **NESTLÉ SINLAC**, mrkev, špenát (může být mražený), 150 ml kojenecké vody, 50 g uvařeného kuřete

Opláchněte mrkev, oškrábejte a rozkrájejte na drobné kousky. Vařte se špenátem na mírném ohni, až bude mít polévka konzistenci měkké kaše. Uvařte kuře a semelte ve strojku na maso nebo rozmixujte. Maso smíchejte se zeleninou a přidejte **NESTLÉ SINLAC**. Důkladně promíchejte.





Banánový dezert

1 středně veliký banán, 2 ploché lžíce **NESTLÉ SINLAC**

Banán rozmačkejte vidličkou, vložte do malé nádoby a krátce poduste. Přidejte **NESTLÉ SINLAC** a důkladně promíchejte.

NÁŠ TIP: Dezert můžete podávat i studený.

Sinlacové halušky

Na slané těsto: 4 ploché lžice NESTLÉ SINLAC, 2 ploché lžice bezlepkové mouky (pohanková, kukuřičná, amarantová, rýžová), 2 ploché lžice Solamylu, kojenecká voda

Na sladké těsto: 4 ploché lžice NESTLÉ SINLAC, 2 ploché lžice NESTLÉ Rýžové krupičky, 2 ploché lžice Solamylu, kojenecká voda

Na omaštění: ½ kávové lžičky másla nebo rostlinného oleje

Smíchejte NESTLÉ SINLAC s moukou (NESTLÉ Rýžovou krupičkou) a Solamylem. Do vzniklé směsi postupně přidejte vodu v takovém množství, aby vzniklo tuhé těsto. V malém hrnci, na mírném plameni vařte lehce osolenou vodu. Těsto si připravte na talířek nebo prkénko a nožem z něj ukrajujte malé halušky. Vařte asi 1 minutu. Halušky vyberte sítkem, servírujte na talířek nebo do mističky a přidejte máslo nebo olej.

NÁŠ TIP: Halušky s čerstvou bazalkou: omytou a jemně nakrájenou vmíchejte do pokrmu

Halušky se sekaným špenátem: čerstvé špenátové listy pokrájíte nadrobno, spaříte a vmícháte do pokrmu

Halušky s dýňovým pyré: žlutou dýni oloupejte, nakrájejte, poduste, rozmačkejte a přelijte jí halušky

Halušky s ovocným pyré nebo špetkou skořice, popřípadě se špetkou mletého anýzu a fenyklu





Pudink bez mléka

150 ml ovocné šťávy vhodné pro kojence, 1–2 lžičce Solamylu, 1–2 lžičce **NESTLÉ SINLAC**, kojenecká voda

Zahřejte ovocnou šťávu a přidejte Solamyl smíchaný s vodou. Vařte, až zhoustne. Nechte odpočinout 15 minut. Přidejte **NESTLÉ SINLAC** a důkladně promíchejte. Množství bramborové mouky se může lišit podle toho, jak hustý chcete pudink mít. Podávejte za studena.

Zapečené jablečné kroužky

1 ks většího vyzrálého jablka, 1 lžičce NESTLÉ Rýžové krupičky, 1 lžičce **NESTLÉ SINLAC**, kojenecká voda
Jablko omyjte, oloupejte, opatrně vykrojte jádřinec a nakrájejte na cca 1cm silné plátky, které položte na pečící papír na plech.

NESTLÉ Rýžovou krupičku a **NESTLÉ SINLAC** smíchejte. Přidejte vodu tak, aby vznikla hustá hmota. Hmotu naplňte do zdobícího kornoutu a nastříkejte na jednotlivé kroužky jablek. Dejte zapéct do trouby. Z jednoho jablka získáte 5–6 kousků dezertu.

Brokolicová polévka

100 ml kojenecké vody, 1 lžička vařené brokolice, 1 lžička **NESTLÉ SINLAC**

Brokolici uvařte doměkka a rozmačkejte, až vznikne hladká hmota. Přidejte vodu, ve které jste brokolici vařila, a přidejte **NESTLÉ SINLAC**. Promíchejte a podávejte.

NÁŠ TIP: Starším dětem lze do polévky přidat kousky nerozdrobených brokolic.





Zapékanka

2 uvařené brambory, lžice uvařeného a doma semletého masa, malá uvařená mrkev, lžice uvařených brokolic, 2 lžičky **NESTLÉ SINLAC**

Na jemném struhadle nastrouhejte mrkev a rozmačkejte uvařené brambory s brokolicí, každé zvlášť v misce. K mrkvi a brokolici přidejte lžičku **NESTLÉ SINLAC**. Do malé zapékačké misky položte vrstvu brambor, pak vrstvu mrkve, masa a pak brokolici. Nakonec vše překryjte zbytkem brambor. Pečte ve vyhřáté troubě 5–6 minut.

NĀŠ TIP: Místo brambor lze použít rýži nebo bezlepkové těstoviny, jídlo bude stejně dobré!

Mini palačinky

5 plochých lžiček **NESTLÉ SINLAC**, 2 ploché lžičky NESTLÉ Rýžové krupičky, 2 ploché lžičky Solamylu, lžička oleje, kojenecká voda, trochu oleje na tepelnou úpravu na pánvi

Smíchejte **NESTLÉ SINLAC**, NESTLÉ Rýžovou krupičku a Solamyl. Do vzniklé směsi přidejte postupně vodu v takovém množství, aby vzniklo polotekuté těsto. Olejem vymažte pánev s nepřilnavým povrchem. Lžící vlijte jednotlivé mini palačinky a opečte je z obou stran.

Placičky můžete ozdobit strouhaným jablkem, hruškou nebo kompotem, vhodnou marmeládou nebo špetkou skořice.





Křupavé kuličky

Středně velká uvařená brambora, 2 lžičky kojenecké vody, lžička **NESTLÉ SINLAC**, lžička NESTLÉ Rýžové krupičky na obalování

Bramboru pečlivě rozmačkejte nebo nastrouhejte na jemném struhadle. Do malého hrníčku nalijte vodu a přidejte **NESTLÉ SINLAC**, pečlivě promíchejte. Vzniklou hmotu spojte s bramborou. Z hotové hmoty udělejte malé kuličky. Každou obalte v rýžové krupičce a opečte dozlatova.

Višňové překvapení

50 ml kojenecké vody, 1 plochá lžice **NESTLÉ SINLAC**, 4 ploché lžice NESTLÉ Rýžové krupičky, 2 ploché lžice Solamylu, 1 ml olivového oleje, malá špetka soli, 5 višní (lze použít i jiné ovoce, které dítě dobře snáší a není na ně alergické)

Smíchejte **NESTLÉ SINLAC** s vodou, přidejte ostatní komponenty a připravte těsto. Z těsta připravte placičky, na každou položte kousek vypeckované višně a zabalte jako ovocný knedlík. Vhodte do vroucí vody a vařte, dokud nevyplavou na povrch.

Sinlac lívanečky

Kojenecká voda, 1 lžice Solamylu, 3 ploché lžice **NESTLÉ SINLAC**, 1 ½ ploché lžičky cukru, olivový olej
Všechny suché komponenty smíchejte a přidejte vodu podle potřeby tak, aby vzniklo hustší těsto, ze kterého vytvoříte přímo na pánvi vymazané olejem přibližně ½ cm vysoké lívanečky. Opečte z obou stran dozlatova a podávejte posypané skořicí nebo s vhodným ovocným pyré.





Sinlac palačinkoví šneci

Těsto: 5 plochých lžic **NESTLÉ SINLAC**, 2 ploché lžice NESTLÉ Rýžové krupičky, 2 ploché lžice Solamylu, lžice oleje, kojenecká voda, trochu oleje na tepelnou úpravu na pánev

Náplň: velké jablko, 2 ½ lžičky **NESTLÉ SINLAC**, ½ banánu

Palačinky: Smíchejte **NESTLÉ SINLAC**, NESTLÉ Rýžovou krupičku a Solamyl. Do vzniklé směsi přidávejte postupně vodu v takovém množství, aby vzniklo poloteuté těsto. Olejem vymažte pánev s nepřilnavým povrchem. Malou naběračkou vlijte jednotlivé palačinky a opečte je z obou stran.

Náplň: Oloupejte jablko, rozkrájejte na kousky a poduste na mírném ohni s malým množstvím vody. Až vznikne kaše, nasypťte **NESTLÉ SINLAC** a promíchejte. Pro ochucení nebo pokud je konzistence příliš řídká, přidejte **NESTLÉ SINLAC**.

Palačinky namažte jablečno-banánovou hmotou, smotejte do trubičky a příčně nakrájejte. Palačinkové „šneky“ položte na talíř, můžete ozdobit kousky banánu nebo jablečnou šťávou, která zbyla z přípravy náplně.

Rybí karbanátky

2 lžičky vody, 1 lžičce **NESTLÉ SINLAC**, 3 vrchovaté lžičce vařeného rybího masa bez kostí, NESTLÉ Rýžová krupička

Rozmíchejte **NESTLÉ SINLAC** ve vodě, přidejte do masa a uhněťte. Ze vzniklé hmoty utvořte malé prsty. Prsty můžete obalit v NESTLÉ Rýžové krupičce a opéct dozlatova na pánvi nebo upéct v troubě.





Masové prsty

2 lžíce vody, 1 lžíce **NESTLÉ SINLAC**, 3 vrchovaté lžíce mletého uvařeného krůtího masa, NESTLÉ Rýžová krupička

Rozmíchejte **NESTLÉ SINLAC** s vodou, přidejte maso a uhněťte. Z hmoty vytvořte malé prsty, které můžete obalit v NESTLÉ Rýžové krupičce. Pečte dozlatova na pánvi se speciální úpravou povrchu pro pečení bez tuku, můžete rovněž upéct v troubě.

Bramborové placky

1 středně velká brambora, 1 lžička **NESTLÉ SINLAC**, malá špetka soli

Opláchněte bramboru a nastrouhejte na jemném struhadle. Přidejte **NESTLÉ SINLAC** a pečlivě promíchejte. Pečte dozlatova na pánvi se speciální úpravou povrchu pro pečení bez tuku, můžete rovněž upéct v troubě.





Domácí pirožky

½ sklenice **NESTLÉ SINLAC**, bezlepková mouka, tvaroh, lžička oleje, špetka soli, kojenecká voda, 100 g jahod (nebo jiné ovoce, které dítě dobře snáší a není na ně alergické)

K polovině sklenice **NESTLÉ SINLAC** přidejte vodu, aby sklenice byla plná, a promíchejte. Přidejte olej, sůl, mouku (tolik, aby se těsto nelepilo na ruce). Uhněťte těsto (musí mít konzistenci jako na pirohy). Opláchněte jahody, odstraňte stonky, rozkrájejte na čtvrtky a přimíchejte trochu tvarohu. Těsto vyválejte a pomocí sklenice vykrájejte malé placky. Doprostřed placky položte několik kousků jahod s tvarohem, placku přeložte a zalepte. Vařte ve vroucí, mírně osolené vodě, dokud pirožky nevyplavou na povrch.

NÁŠ TIP: Sladkou ovocnou náplň pirožků je možné podle chuti zaměnit za masovou nebo zeleninovou.

NESTLÉ SINLAC STOJÍ ZA TO VYZKOUŠET

Potravina pro zvláštní výživu. Infolinka: 800 135 135.



Více receptů, informací o hypoalergenních výrobcích
a výrobcích vhodných při bezlepkové dietě získáte na

www.nestlebaby.cz