


Drabina mleczna iMAP - Receptury -



Receptury
zgodne z
wytycznymi
Milk Allergy in
Primary Care

Etap 1

Kruche ciastko

wersja słodka

składniki

- 125 g mąki pszennej lub bez pszenicy (1 szklanka)
- 1 g gumy ksantanowej, jeśli używasz mąki bez pszenicy (1/4 łyżeczki)
- 50 g zimnej, miękkiej margaryny bezmlecznej (1/4 szklanki)
- 1/4-1/3 szklanki (w zależności od owocu) startego jabłka, gruszki lub przecieru z bananów
- 2 g odtłuszczonego lub beztłuszczowego mleka w proszku (1 łyżeczka)
- szczypta pudru waniliowego

sposób przygotowania

Mąkę, gumę ksantanową i mleko w proszku mieszamy, a następnie ucieramy z zimną, miękką margaryną. Masę łączymy z owocami i pudrem waniliowym. Dodajemy owoców, jeżeli ciasto jest za suche. Wałkujemy ciasto i kroimy na paski szerokości palca (powinno wyjść ok. 20 sztuk). Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy ok. 10-15 minut.

1 ciastko zawiera
ok. 0,1 g białka mleka

Etap 1

Krucze ciastko

wersja wytrawna

składniki

- 125 g mąki pszennej lub bez pszenicy (1 szklanka)
- 1 g gumy ksantanowej, jeśli używasz mąki bez pszenicy (1/4 łyżeczki)
- 50 g zimnej, miękkiej margaryny bezmlecznej (1/4 szklanki)
- 40 g tartego sera bezmlecznego (1/3 szklanki)
- 2 g odtłuszczonego lub beztłuszczowego mleka w proszku (1 łyżeczka)
- 10 ml wody (2 łyżki stołowe)

sposób przygotowania

Mąkę, gumę ksantanową i mleko w proszku mieszamy, a następnie ucieramy z zimną, miękką margaryną. Masę łączymy z bezmlecznym serem i wodą. Dodajemy więcej wody, jeżeli ciasto jest za suche. Wałkujemy ciasto i kroimy na paski szerokości palca (powinno wyjść ok. 20 sztuk). Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy ok. 10-15 minut.

1 ciastko zawiera
ok. 0,1 g białka mleka

Etap 2 Babeczka

składniki

- 250 g mąki pszennej lub bez pszenicy (2 szklanki)
- 3 g gumy ksantanowej, jeśli używasz mąki bez pszenicy (1/2 łyżeczki)
- 10 g proszku do pieczenia (2,5 łyżeczki)
- szczypta soli
- 50 ml oleju słonecznikowego lub rzepakowego (1/4 szklanki)
- 250 ml mleka² (1 szklanka)
- 60 g tartego sera bezmlecznego (1/2 szklanki)

sposób przygotowania

Mąkę, gumę ksantanową, proszek do pieczenia i sól mieszamy. W osobnym naczyniu łączymy olej z mlekiem i dodajemy do suchych składników. Dodajemy tarty ser bezmleczny. Jeżeli masa jest za sucha dolewamy wody. Wszystko razem mieszamy. Przewalimy do foremek (wyjdzie ok. 10 babeczek). Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180–200 stopni i pieczemy przez 15–20 minut.

1 babeczka zawiera
ok. 0,9 g białka mleka

Etap 3 Naleśnik

składniki

- 125 g mąki pszennej lub bez pszenicy (1 szklanka)
- 10 g proszku do pieczenia (2,5 łyżeczki)
- szczypta soli (1/4 łyżeczki)
- 30 ml oleju słonecznikowego lub rzepakowego (2 łyżki stołowe)
- 250 ml mleka (1 szklanka)
- 50 ml wody (1/5 szklanki)

sposób przygotowania

Wszystkie składniki mieszamy. Naleśniki smażymy na gorącej patelni (najlepiej, aby była to patelnia beztłuszczowa). Z podanej porcji powinno wyjść ok. 6 naleśników.

1 naleśnik zawiera
ok. 1,5 g białka mleka

Etap 4 Ser

Podajemy 15 gramów twardego sera np. cheddar lub parmezan - nie podgrzewamy go, ani nie zapiekamy

1 porcja zawiera
ok. 3,4 g białka mleka

Etap 5 Jogurt

Podajemy 125 gramów jogurtu - (ok. pół szklanki).

1 porcja zawiera
ok. 6 g białka mleka

Etap 6 Mleko

Podajemy 100 ml mleka pasteryzowanego (2/5 szklanki) pierwszego dnia etapu, stopniowo zwiększając ilość w kolejnych dniach docelowo do 200 ml

lub

Podajemy 100 ml mleka modyfikowanego mieszając je z dotychczas stosowaną mieszanką mlekozastępczą. Każdego dnia zwiększamy ilość mleka*, aż do całkowitego zastąpienia nim mieszanki mlekozastępczej.

porcja 100 ml zawiera
ok. 3,5 g białka mleka

*Dokładny schemat zastępowania preparatu mlekozastępczego mlekiem modyfikowanym należy skonsultować z lekarzem pediatrą lub alergologiem