

# Курабийки

## Необходими продукти

- 4 яйца
- 3 кафени чаши захар
- 2 кафени чаши олио
- 1 кафена чаша кисело мляко
- 1 ч.л. сода бикарбонат
- Брашно за меко тесто (около 700 гр.)
- Лимонова кора
- 1 ванилия
- Кристална захар и смлени орехи за овалване

## Начин на приготвяне:

1. Пресейте брашното в голяма дълбока тава и оформете кладенче посредата.
2. Разбийте яйцата и захарта.
3. Изсипете киселото мляко, в което вече сте сипали сода, разбитите яйца, олиото, ванилията и лимоновата кора в кладенчето.
4. Забъркайте сместа, докато тя не се стъсти. Продължете да месите с ръце.
5. Добавяйте брашно, докато не спре да лепне по ръцете.
6. Оформете малки топчета, потопете от едната страна в захар, а после в смлени орехи и подредете в тавата.
7. Курабийките се пекаат в загрятата фурна, докато придобият приятен златист цвят.

Една рецепта на: <http://thelittlechef.bg/>

## Примерно меню:

### Закуска:

Овесена „баничка“ с яйце и сирене

### Обяд:

Печена риба с гарнитура от варени картопки и салата от свежи зеленчуци

### Следобедна закуска:

Кисело мляко и домашен плодов кекс

### Вечеря:

Крем супа от червена леща /зеленчукова супа с пълнозърнесто хлебче

## Съвет от автора

Обсъждайте седмичното меню с детето и взимайте предвид неговите предпочитания и предложения. Съвместното създаване на списък с необходими продукти и пазаруването заедно също го ангажират в темата за храненето по приятен за детето начин.

## За автора



Това е Наталия Тодорова. По професия е директор маркетинг и връзки с клиенти в инвестиционна компания в България. А въкъщи е съпруга, майка на две деца (на 5 и 2 г.) и любител кулинар. С дъщеря ѝ преди година създават блога [www.thelittlechef.bg](http://www.thelittlechef.bg), в който споделят любимите рецепти и „мъдри“ мисли.