

# 아이와 함께

## 가을에는 쿠키하세요!

- 홈베이킹 레시피 세 가지 -



바람이 솔솔, 일교차가 큰 가을이 왔습니다.  
환절기가 되면 특히, 아이들은 입맛이 없고 축축 쳐지곤 합니다.

이럴 때, 아이들을 위한 맛있는 엄마표 간식 하나면 아이들 기분이 좋아져요. 영양가 높은 식재료를 넣어 만들면 아이들 건강에도 더욱 좋겠죠. 코로나19로 집에 있는 시간이 많은 요즘, 아이들과 함께 베이킹 시간을 가져보면 어떨까요? 오감을 자극하는 다양한 재료를 섞고 모양틀로 콕콕 찍으며 함께하다보면 아이들에게 정말 좋은 추억이 될 것 같아요.

맛있고 건강한 '엄마표 홈베이킹 레시피 세 가지'를 소개해드립니다.

### 설탕 대신 꿀을 넣어 더욱 건강한 단호박 쿠키



가을 분위기 물씬 풍기는 단호박 쿠키입니다.

단호박은 가을이 제철이며 각종 비타민과 무기질이 풍부하여 아이들 건강에도 정말 좋은 식품입니다. 단호박 가루를 이용하여 아이들이 좋아하는 모양틀로 직접 찍어 보고 놀이하며 만들 수 있는 부드럽고 달콤한 단호박 쿠키 함께 만들어 볼까요.

#### ◀ 재 료

밀가루(박력분) 130g 단호박 가루 20g 베이킹파우더 1/2t  
계란 노른자 1개 무염 버터 50g 꿀 6T



#### STEP 01

실온에 녹인 버터, 꿀을 잘 섞어준 다음 계란 노른자 1개를 넣고 섞어줍니다.



#### STEP 02

밀가루와 베이킹파우더, 단호박 가루를 체에 밭쳐 넣습니다.



#### STEP 03

잘 섞어 손으로 뭉쳐줍니다.



#### STEP 04

베이킹 시트나 도마에 밀가루를 뿌리고 밀대로 밀어줍니다.



#### STEP 05

반죽에 모양틀을 찍어줍니다.



#### STEP 06

180도 오븐에 10분구워주면 완성!

## 당근어핀으로 편식은 이제 그만!

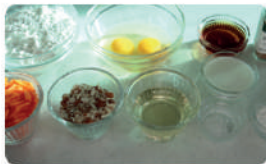


당근은 보통 7~8월에 파종해서 늦가을인 10~11월에 수확하는 작물이에요.

베타카로틴이 풍부하여 눈 건강에 좋은 식품이기 때문에 요즘 미디어 노출이 많아 눈이 피로한 아이들에게 중요한 영양 식품입니다. 그러나 아이들이 당근을 싫어해 먹지 않는 경우가 많아요. 이럴 때 머핀 안에 넣어 만들면 맛있게 먹을 수 있어요. 오븐에 바삭하게 구우면 겉은 바삭 속은 촉촉한 맛있는 머핀 완성!

### ◀ 재료

채 썬 당근 1cup 밀가루(박력분) 200g 베이킹파우더 2ts  
시나몬가루 1ts 식물성오일 100ml 메이플시럽 6Ts 계란 2개  
아몬드 1/2cup 우유 50ml 소금 약간



#### STEP 01

식물성 오일, 메이플 시럽, 계란 2개를 넣은 다음 잘 섞어줍니다.



#### STEP 02

채 썬 당근과 시나몬 가루를 넣고 섞어줍니다.



#### STEP 03

밀가루와 베이킹 파우더를 체에 밭쳐 넣어줍니다.



#### STEP 04

주걱으로 잘 섞어주면 반죽이 뭉쳐집니다. 질게 부순 아몬드와 약간의 소금을 넣어줍니다.



#### STEP 05

마지막으로 우유를 넣고 잘 섞어줍니다.



#### STEP 06

머핀 틀에 반죽을 넣어 오븐에 180도 25분 구워줍니다. (바삭한 머핀을 원하시면 조금 더 구워줍니다.)

## 하트, 별, 꽃을 품은 곰돌이 쿠키



모양도 예쁘고 맛도 달콤한 곰돌이 쿠키. 귀여운 곰돌이 모양이 아이들 맘을 사로잡아요.

곰돌이 쿠키 틀과 미니 모양 틀을 준비하시면 귀여운 허그 쿠키를 만드실 수 있어요. 곰돌이가 여러 모양을 깨안고 있는 모습이 정말 귀엽죠? 단백질과 비타민D가 풍부한 아몬드 가루를 넣어 더욱 고소하고 맛있어요.

tip. 아이들 간식 만들 때 자일로스 설탕을 쓰면 설탕함수율이 낮아져서 더욱 좋아요.

### ◀ 재료

밀가루(박력분) 160g 아몬드가루 40g 코코아파우더 5g  
무염버터 90g 실링(자일로스) 50g 계란 1개



STEP 01

실온에 녹인 버터를 믹싱기로 풀어주고  
설탕을 넣어줍니다.



STEP 02

계란을 넣고 잘 풀어주고 밀가루와 아몬드  
가루를 체에 밭쳐 넣어준 뒤 주걱으로  
섞어주다가 한 덩어리로 뭉쳐줍니다.



STEP 03

반죽을 반으로 나누어서 코코아파우더를 넣고  
반죽한 뒤 비닐에 넣고 냉장고에서 1시간  
휴지 시킵니다.



STEP 04

반죽을 꺼내어 말대로 밀어 공돌이 모양 롤로  
찍어서 모양을 만들고 작은 하트, 별, 꽃모양  
틀로도 반죽을 찍어줍니다.



STEP 05

공돌이 위에 작은 모양의 반죽을 올려 손을  
접어줍니다. 하트, 별, 꽃을 쫄은 공돌이 완성!



STEP 06

180도 오븐에서 12분 구워줍니다.

본고는 집필자의 개인 의견이며, 한국사회보장정보원의 공식 입장이 아님을 밝힘



글 · 조경진 크리에이터

유투브 '수아수빈동아' 채널을 통해 홈베이킹과 육아꿀팁, 쌍둥이브이로그 등의 콘텐츠를 제공하고 있습니다.