



달달한 간식 한입에 기분까지 사르르 녹아내리는 순간이 있죠. 공부에 지친 아이들은 물론 엄마에게도 가끔 설탕의 위로가 필요합니다. 각양각색의 '소소하지만 확실한 행복', 당 충전 비법을 공개합니다!

글·사진 이도연 리포터dy@nael.com

엄마표 딸바요거트스무디

밥은 싫고, 달콤한 건 포기 못 하는 고3 딸을 위한 아침 메뉴. 바로 '딸바요거트스무디'예요. 사계절 구하기 쉬운 바나나는 미리 얼려두고, 제철이 아니면 만나기 힘든 딸기는 냉동으로 준비합니다. 여기에 요거트 파우더와 우유를 넣고 믹서에 웅~ 갈아주면 끝! 마지막으로 예쁜 딸기 넵킨까지 깔아주면 고객님의 만족도는 최상이죠.



엄마도 당 충전이 필요해

사실 누구보다 당 충전이 절실한 사람은 엄마 아닐까요? 가끔 아이들과 달고나 라떼를 함께 즐겨요. 달콤한 라떼 위에 바삭한 달고나 조각까지 듬뿍! 한참 맛있게 마시던 딸이 한마디 합니다. “엄마, 이렇게 당 충전을 시켜주면서 다이어트하라는 건 앞뒤가 안 맞잖아!” 맞는 말이긴 하죠. 하지만 가끔은 힐링이 필요하니까~

기분 전환에는 달콤한 브런치

우리 아들은 삼시 세끼는 무조건 밥이어야 해요. 간식이나 디저트에는 눈길조차 주지 않죠. 하지만 그런 아들에게도 예외가 있으니, 바로 집 근처 브런치 카페의 프렌치토스트랍니다. 노릇하게 구운 토스트 위에 달콤하게 구운 바나나와 상큼한 자몽, 신선한 포도와 블루베리, 고소한 호두까지 푸짐하게 올려져 있죠. 달콤함은 기본이고 든든한 한 끼로도 손색없는 메뉴예요. 공부에 지쳐 기분 전환이 필요한 날이면 아들과 함께 브런치 카페로 향합니다. 달달한 음식 앞에서는 무뚝뚝한 아들의 표정도 한결 부드러워져요.



편의점템으로 추억의 디저트 완성!

90년대 패밀리레스토랑의 인기 디저트였던 따끈한 브라우니와 차가운 바닐라 아이스크림은 아직도 가끔 생각나는데요. 편의점에서 쉽게 구할 수 있는 재료로 재현 가능하답니다. 오븐에 살짝 데워 '겉바속촉'하게 만든 초코 브라우니 위에, 통에 든 바닐라 아이스크림을 듬뿍 올리고 초코 시럽까지 휘리릭 뿌려주면 끝! 웬만한 카페 디저트가 부럽지 않은 달콤한 행복이 완성됩니다. 맛있게 먹으면 칼로리는 제로죠. (웃음)



Reporter's NOTE

사춘기의 강도를 가늠하는 척도 중 하나가 먹는 것으로 기분이 풀리느냐는 거라고 하죠. 맛있는 음식 한입에 표정이 풀리는 걸 보면 아직 어린아이 같습니다. 영양 가득한 식단도 좋지만, 가끔은 달콤한 간식으로 기분 좋은 하루를 만들어주세요~ @