ЗАКУСКА

Авокадо тост с яйце



Препечена филийка с намачкано авокадо и твърдо сварено яйце - меки текстури и форма точно за малки ръчички. Бърза закуска или обяд за деца над 1 година, които се учат да се хранят сами.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 10 мин **Общо:** 20 мин **Порции:** 1
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Яйца, Глутен, Сусам

Съставки

- 1 филийка пълнозърнест хляб или хляб от лимец (може и леко препечен)
- 1/4 добре узряло авокадо
- 1 яйце, сварено твърдо (около 10 минути)
- Няколко капки зехтин (по желание)

Начин на приготвяне

1. Приготвяне на основата: Изпечете леко филийката хляб, ако желаете по-хрупкава текстура. Намачкайте авокадото с вилица до гладка паста и го намажете върху хляба.
2. Добавяне на яйцето: Обелете свареното яйце, намачкайте го с вилица и го разпределете равномерно върху авокадото. По желание можете да добавите няколко капки зехтин за допълнителен вкус и мекота.
3. Оформете: Нарежете тоста на лентички или малки квадратчета, според възрастта и уменията на детето за самостоятелно хранене.
4. По желание: За по-големи деца можете да добавите щипка сладък червен пипер или няколко капки лимонов сок за свежест. Друг вариант е поръсване със счукан сусам или конопено семе - така добавяте калций и омега-3 мазнини по естествен път.

Съхранение

- Авокадото потъмнява и се окислява при съхранение; приготвяйте тоста непосредствено преди хранене или намачкайте авокадото с капка лимонов сок и съхранявайте покрито до 2 часа в хладилник.
- Варените яйца и хлябът могат да се съхранят отделно до 3 дни в затворени съдове в хладилника; сглобете тоста в момента на сервиране за най-добра текстура.

Съвети

- Този тост с авокадо и яйце кани детето да открива нови вкусове, текстури и усещания изцяло самостоятелно. Подходящ за сутрешно събуждане, за споделен обяд или дори за малка следобедна закуска, той се превръща в любим навик.