ДЕСЕРТ

Бананови бисквити с овес



Меки бисквитки от зрял банан, овесени ядки, настъргана ябълка и малко морков, без добавена захар, с естествената сладост на плода. Хапка точно за малки пръстчета, която става и за закуска, и за следобедно похапване.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 6
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен, Ядки

Съставки

- 2 зрели банана
- 1 ч.ч. фини овесени ядки
- 1/2 ч.ч. настъргана ябълка (1 малка ябълка)
- 1/4 ч.ч. фино настъргани моркови
- 1/4 ч.ч. кокосови стърготини (по желание)
- 1/2 ч.л. канела (по желание)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на фурната: Загрейте фурната на 180°C. Постелете тава с хартия за печене или използвайте силиконова подложка.
2. Приготвяне на сместа: В голяма купа намачкайте бананите с вилица до гладка консистенция. Добавете настърганата ябълка и морковите, след това прибавете овесените ядки и кокосовите стърготини (ако използвате). Разбъркайте добре, докато всички съставки се смесят равномерно. Ако използвате канела, добавете я на този етап и разбъркайте отново.
3. Формиране на бисквитите: Вземете по една супена лъжица от сместа и оформете малки топчета. Поставете ги на тавата и леко ги сплескайте с ръка или дъното на чаша, за да оформите бисквити.
4. Печене: Печете бисквитите в предварително загрятата фурна за около 15-20 минути или докато станат златисти и леко хрупкави по краищата.
5. Охлаждане: Оставете бисквитите да се охладят на решетка, преди да ги сервирате.
6. По желание: За допълнителен вкус можете да добавите малко смлени орехи или семена, ако детето ви няма алергии.

Съхранение

- Съхранявайте банановите овесени бисквити в плътно затворен контейнер при стайна температура до 3-4 дни.
- Бисквитите трябва да бъдат напълно охладени преди съхранение, за да избегнете конденз и размекване.

Замразяване

- Замразете бисквитите в пликове с цип, като изпуснете въздуха, до 2-3 месеца във фризер.
- Размразете на стайна температура или ги хапвайте директно от фризера - те омекват бързо благодарение на банана.

Съвети

- Тези бананови овесени бисквити са вкусни и полезни, а приготвянето им заедно с вашето дете е забавно. Бананите добавят естествена сладост, което прави бисквитките привлекателни за децата, без нуждата от добавена захар. Овесените ядки са отличен източник на фибри и правят бисквитите засищащи. Заедно те съдържат витамини и минерали.
