ДЕСЕРТ

Топчета с банан и овесени ядки

Топчета от намачкан банан и овесени ядки, без добавена захар - сладостта идва само от плода. Бъркат се за минути, пазят се в хладилник и са удобни за лека закуска или похапване между игрите.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 30 мин **Общо:** 40 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен, Сусам

Съставки

- 1 узрял банан
- 1/2 ч.ч. фини овесени ядки
- 1 ч.л. кокосово масло или тахан (ако сусамът вече е въведен)
- 1 ч.л. ситно нарязани сушени плодове (като стафиди или сушени кайсии)
- 1 щипка канела

Начин на приготвяне

1. Смесване на съставките: В купа намачкайте банана до гладка консистенция. Добавете овесените ядки, кокосовото масло (или тахана), канелата и ситно нарязаните сушени плодове. Разбъркайте добре, докато получите гъста, лепкава смес.
2. Оформяне: С влажни ръце оформете малки топчета с размера на орех и ги подредете върху чиния или тава. За деца под 2 години ги сплескайте на плоски кръгчета.
3. Охлаждане: Оставете топчетата в хладилника за 30 минути, за да стегнат.
4. Сервиране: Поднесете топчетата като бърз снакс или като лека следобедна закуска.

Съхранение

- Съхранявайте топчетата в затворен съд в хладилник до 2 дни. Подложете хартия за печене между редовете, за да не се залепят.
- Ако предпочитате по-меки топчета, извадете ги 15-20 минути преди поднасяне; иначе ги поднесете направо от хладилника като студен снакс.

Замразяване

- Замразете топчетата в торба или съд за фризер до 1 месец. Размразете ги в хладилник 1-2 часа преди поднасяне или ги поднесете полузамразени за по-стегната текстура.

Съвети

- Тези бананови топчета са едно малко удоволствие за малки (и големи) любители на здравословните закуски. Без захар, без печене, без излишно суетене - само чисти съставки и много вкус. Подходящи за следобедна закуска, за разходка в парка или като бърз снакс в натоварен ден.
