ЗАКУСКА

Банички с ябълки и ванилов сос

Банички с настъргани ябълки и топъл ванилов сос за топване - сладки от плода, не от захар. Уютна празнична хапка за малки ръчички, които тепърва откриват вкусовете на Коледа.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 30 мин **Общо:** 45 мин **Порции:** 6
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Средно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен, Ядки

Съставки

- 1 пакет кори за баница (можете да използвате и пълнозърнести)
- 2 средно големи ябълки, обелени и настъргани
- 1/2 ч.л. канела
- 1/4 ч.л. ванилия (за плънката)
- 2-3 с.л. стафиди, ситно нарязани (по избор)
- 1-2 с.л. зехтин или разтопено масло за намазване на корите
- 1 ч.ч. прясно мляко (краве или растително по избор)
- 1 с.л. царевично нишесте (разтворено в 2 с.л. студено мляко)
- 1/2 ч.л. ванилия (за соса)

Начин на приготвяне

1. Приготвяне на плънката: В купа смесете настърганите ябълки с канелата, ванилията и стафидите. Разбъркайте добре, за да се овкусят равномерно.
2. Оформяне на баничките: Вземете един лист от корите за баница и го намажете леко със зехтин или разтопено масло. Поставете около 1-2 с.л. от ябълковата плънка в единия край и завийте на руло. Повторете с останалите кори и плънка. Подредете баничките в тава, застлана с хартия за печене.
3. Печене: Загрейте фурната на 180°C и печете баничките за около 20-25 минути, докато станат златисти и хрупкави.
4. Приготвяне на ваниловия сос: В малка тенджера загрейте млякото на слаб огън. Добавете разтвореното нишесте и ванилията, като разбърквате непрекъснато, докато сосът се сгъсти (около 5 минути). Ако сосът стане прекалено гъст, добавете малко мляко, за да го разредите до желаната консистенция.
5. Сервиране: Оставете баничките леко да се охладят, след което ги поднесете с ваниловия сос. Сосът може да бъде сервиран топъл или охладен, според предпочитанията.

6. По желание: За да направите баничките още по-полезни, можете да добавите към плънката смлени ядки, смляно ленено семе или чиа, които са богати на фибри и полезни мазнини. Заменете млякото във ваниловия сос с кокосово мляко за повече аромат или добавете щипка куркума. Сервирайте баничките с кисело мляко и малко мед (медът също е добавена захар), пресни плодове или чаша билков чай за допълнителна свежест и баланс.

Съхранение

- Съхранявайте баничките с ябълки в затворен съд в хладилника до 3-4 дни. Преди сервиране затоплете във фурна на 160°C за 10-12 минути, докато корите станат крехки отново.
- Ваниловия сос съхранявайте отделно в затворена бутилка до 2-3 дни в хладилника. Преди сервиране разбъркайте добре и затоплете на слаб огън или микровълнова печка, ако желаете топъл сос.

Замразяване

- Замразете печените банички в торба за замразяване без въздух до 2-3 месеца. Размразете в хладилник през нощта, след което затоплете във фурна за възстановяване на хрупкавостта.
- Ваниловия сос замразете в силиконови форми до 1 месец и използвайте по едно кубче към порция баничка - просто разтопете или сервирайте студено.

Съвети

- Тези банички с ябълки и ванилов сос са подходящи за празничната трапеза и ще донесат сладък и уютен вкус на Коледата. Те са лесни за хапване от малките деца и същевременно са пълни с аромати, които ги правят неустоими за всички в семейството.