ДЕСЕРТ

Бонбони от фурми, овес и кокос



Мини топчета от фурми, овесени ядки и кокос - готови за 10 минути и половин час в хладилника, без печене и без добавена захар. Сладка хапка за вкъщи или за из път, в която децата помагат с оформянето.

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

Съдържа алергени: Глутен, Ядки, Сусам

Съставки

- 6-8 меки фурми
- 3 с.л. фини овесени ядки
- 2 с.л. кокосови стърготини
- 1 ч.л. кокосово масло (по желание)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на фурмите: Ако фурмите са сухи, накиснете ги в топла вода за 5-10 минути и ги отцедете.
2. Смесване: В кухненски робот смелете фурмите и овесените ядки до получаване на лепкава смес. Добавете кокосовите стърготини и кокосовото масло и разбъркайте отново. Ако е необходимо, добавете 1 ч.л. вода за по-лесно смилане.
3. Оформяне: С влажни ръце оформете малки топчета с размер на орех. Оваляйте ги в още кокосови стърготини. За деца под 2 години ги сплескайте на плоски кръгчета.
4. Охлаждане: Оставете ги в хладилника за 30 минути, за да стегнат.
5. По желание: Ако искате да обогатите бонбонките допълнително, добавете 1 ч.л. сусамов тахан (ако сусамът вече е въведен) или бадемово масло - това ще внесе полезни мазнини и мек ядков вкус. Щипка канела или кардамон също върви с фурмите и носи допълнителна доза аромат.

Съхранение

- Съхранявайте бонбоните в кутия с капак в хладилник до 5 дни.
- Подходящи са и за пътуване, стига да се пазят на хладно.

Замразяване

- Замразете бонбонките в плик с цип или плътно затворена кутия до 1 месец; преди консумация оставете ги на стайна температура за 15-20 минути.

Съвети

- Плътни, енергийни и с естествена сладост, тези бонбони от фурми, овес и кокос стават за следобеден снакс у дома или за разходка в парка. А най-хубавото? Не изискват печене, не съдържат добавена захар и са подходящи за цялото семейство.