ДЕСЕРТ



Брауни с банан и какао на фурна

Малките дечица често имат голямо желание за нещо сладичко, а родителите искат да им предложат вкусна алтернатива, която не съдържа рафинирана захар, бяло брашно или изкуствени добавки. С тази рецепта това е напълно възможно: нежно и ароматно детско брауни с банан и какао, което съчетава полезното с вкусното по най-добрия начин. Това мини брауни е богато на естествени захари от банана, които дават енергия, и съдържа яйце, което е източник на пълноценен протеин и важни витамини. Освен това съдържа овес, който засища, и натурално какао, богато на антиоксиданти и магнезий. Без бяло брашно, без захар и с минимум усилия, това брауни става за закуска, десерт или просто уютна хапка между игрите.

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

Съдържа алергени: Яйца, Глутен, Фъстъци

Съставки

- 1 голям узрял банан
- 1 яйце
- 1 с.л. натурално какао
- 5 с.л. смлени овесени ядки или брашно от овес
- 1 ч.л. кокосово масло (по желание)

Начин на приготвяне

1. Смесване: В дълбока купа намачкайте банана с вилица до гладка текстура. Добавете яйцето и разбъркайте добре. Постепенно прибавете какаото, смлените овесени ядки и кокосовото масло. Разбъркайте, докато получите хомогенна смес.
2. Печене: Изсипете сместа в малка форма, около 15 на 15 см, покрита с хартия за печене. Печете в предварително загрята фурна на 180°C за около 20 минути или до суха клечка.
3. Сервиране: След като изстине леко, нарежете браунито на малки квадратчета, удобни за детски ръчички.
4. По желание: Ако желаете да разнообразите вкуса, можете да добавите щипка ванилия или малко настъргана круша. Те ще придадат допълнителна влажност, аромат и сладост без нужда от подсладители. За по-големи деца можете да експериментирате и с лъжичка фъстъчено масло без добавена захар.

Съхранение

- Съхранявайте готовото брауни в затворен съд в хладилник до 3 дни. Сервирайте при стайна температура или леко затоплено.
- За удобство нарежете браунито на малки квадратчета още преди съхранение - така е по-лесно да взимате само необходимата порция.

Замразяване

- Замразете нарязаното брауни в съдове или торбички за замразяване (с отстранен излишен въздух) до 1 месец. Размразявайте в хладилник или сервирайте полузамразено като здравословен замразен десерт.

Съвети

- Това брауни става за онези моменти, когато искате да почерпите малкото си съкровище с нещо домашно, без излишни съставки. Лесно и вкусно - точно както трябва да бъде.
