ДЕСЕРТ

Бухтички с извара и банан



Пухкави бухтички с извара и намачкан банан - с белтъчини, естествена сладост и мек, топъл вкус. Точно по мярка за малки пръстчета, които се учат да хапват сами.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 10 мин **Общо:** 20 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен, Сусам

Съставки

- 1 добре узрял банан
- 1 яйце
- 100 гр. пълномаслена извара
- 2-3 с.л. брашно (по избор: бяло, спелта, овесено)
- 1/4 ч.л. бакпулвер
- 1-2 ч.л. кокосово или краве масло (за пържене)
- Щипка канела (по избор)

Начин на приготвяне

1. Смесване на съставките: В купа намачкайте банана с вилица до гладка консистенция. Добавете изварата и яйцето и разбъркайте до хомогенна смес. Постепенно добавете брашното, бакпулвера и канелата. Целта е да получите гъста, но мека смес, която може да се загребва с лъжица.
2. Изпичане: Загрейте малко мазнина в тиган с незалепващо покритие. С помощта на чаена лъжичка оформяйте малки бухтички и ги изпържете на среден огън, по 2-3 минути от всяка страна, до златисто. Ако е необходимо, работете на части, за да не се слепват.
3. Охлаждане: Оставете бухтичките леко да се охладят. Могат да се поднесат самостоятелно или с гарнитура - пюре от плодове, кисело мляко или няколко капки тахан (подходящ след навършване на 1 година, ако сусамът вече е въведен).
4. По желание: Можете да добавите 1 ч.л. смлени ленени семена (богати на омега-3) или малко настъргана круша за допълнителна сочност.

Съхранение

- Съхранявайте бухтичките с извара и банан в плътно затворен контейнер в хладилника до 2 дни. Те могат да се поднесат студени, при стайна температура или топли.
- При повторно загряване използвайте фурна при 150°C за 5-7 минути или микровълнова печка за 15-20 секунди, за да останат пухкави.

Замразяване

- Замразете охладените бухтички в торба с цип или контейнер, отделени с парче хартия, до 3 месеца.
- Размразете при стайна температура около 1 час или загрейте директно във фурна без предварително размразяване при 150°C за 8-10 минути.

Съвети

- Нежни, пухкави и готови за минути, тези бухтички бързо ще спечелят сърцата и на малките, и на големите. Изварата ги прави сочни, а бананът им дава лека естествена сладост.
