ДЕСЕРТ

Гофрети от тиква без захар



Цветни гофрети с тиквено пюре и канела, без добавена захар - меки, ароматни и забавни за хапване. Тиквата носи бета-каротин и витамин А; подходящи за деца над 12 месеца.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 10 мин **Общо:** 20 мин **Порции:** 2
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 1 яйце
- 3 с.л. тиквено пюре (сварена и пасирана тиква)
- 3 с.л. брашно (от лимец или бяло)
- 2 с.л. кисело мляко
- ½ ч.л. бакпулвер
- Щипка канела

Начин на приготвяне

1. Приготвяне на сместа: Разбийте яйцето в купа, добавете тиквеното пюре, киселото мляко и канелата и разбъркайте добре. Прибавете брашното и бакпулвера и разбъркайте до гладка, еднородна смес.
2. Печене: Загрейте гофретник и намажете леко с капка масло или кокосово масло. Налейте малко смес за всяка гофрета и печете около 3-4 минути, докато станат златисти и леко хрупкави отвън.
3. Сервиране: Поднесете топлите мини гофретки с малко натурално кисело мляко, бананови резенчета отстрани, пюре от плод или просто така. Те са толкова вкусни, че не се нуждаят от много.
4. По желание: За още повече вкус можете да добавите малко смляно ленено семе или овесени ядки към сместа.

Съхранение

- Съхранявайте гофретите от тиква без захар в затворена кутия в хладилник до 2 дни.
- Затоплят се лесно в тостер или на сух тиган за няколко минути, за да станат хрупкави отново.

Замразяване

- Подредете изстиналите гофретки в торба за фризер, слагайки листове хартия за печене между редовете, до 1 месец.
- Затоплете директно от фризера в тостер за 2-3 минути и ги оставете да поизстинат до леко топли преди сервиране.

Съвети

- Гофретите от тиква без захар са доказателство, че здравословната закуска може да бъде и най-забавната част от деня. Без добавена сладост, без консерванти, само натурални съставки и вкусното готвене на мама или тати.
