ЗАКУСКА

Гофрети с извара и спелта



Гофрети с извара, яйце и брашно от спелта - меки, протеинови и с неутрален вкус. Добра основа за солени или леко сладки добавки и бърза закуска за деца от ранна възраст.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен, Сусам

Съставки

- 100 гр. извара (фина, кремообразна)
- 1 яйце
- 2 с.л. кисело мляко
- 5-6 с.л. брашно от спелта (или пълнозърнесто брашно)
- 1/2 ч.л. бакпулвер
- Щипка риган (по желание)
- 1 ч.л. масло или зехтин за намазване

Начин на приготвяне

1. Приготвяне на сместа: В купа смесете изварата, яйцето и киселото мляко. Разбъркайте добре до гладка смес. Добавете брашното, бакпулвера и ригана (ако използвате) и разбийте, докато получите гъста, хомогенна смес.
2. Печене: Загрейте гофретника и леко го намаслете (с четка или спрей). Изсипете част от сместа и печете около 4-5 минути или до златисто. Повторете с останалата смес.
3. Сервиране: Поднесете гофретите леко охладени. Подходящи са и в солен вариант - с авокадо, хумус, крема сирене или маслинова паста, и в по-сладък стил - с плодово пюре или банан.
4. По желание: Ако искате да ги направите сладки, можете да добавите щипка канела и да ги сервирате с намачкан банан или печена ябълка.

Съхранение

- След охлаждане съхранявайте гофретите до 2 дни в затворена кутия в хладилник. Преди сервиране ги затоплете леко на сух тиган или тостер за 1-2 минути, за да възстановите мекотата.
- Гофретите се замразяват добре - поставете ги във фризера до 2 седмици, отделни или във фризерна торба с изпуснат въздух. Затопляйте директно на тостер без размразяване.

Замразяване

- Замразете охладените гофрети във фризера до 2 седмици. Затопляйте директно на тостер за 2-3 минути без предварително размразяване.

Съвети

- Тези гофрети с извара са меки и вкусни и спестяват време за закуска. Стават за начало на деня или за леко междинно хапване и могат да заменят купешките печива - само с подбрани съставки.
