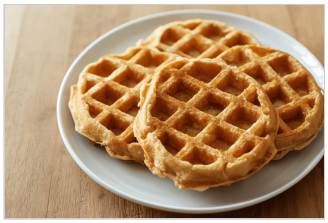
ДЕСЕРТ

Гофрети с кисело мляко и банан



Лесни гофрети с кисело мляко и намачкан банан, бърза закуска без захар и излишни добавки, за деца над 1 година.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 5 мин **Общо:** 15 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 1 банан
- 1 яйце
- 150 гр. пълномаслено кисело мляко
- 8-10 с.л. брашно (бяло или лимец)
- 1 ч.л. бакпулвер
- Малко масло (за гофретника)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на сместа: Пасирайте или намачкайте банана в купа до гладка консистенция. Добавете яйцето и киселото мляко, след което разбъркайте добре.
2. Добавяне на сухите съставки: Прибавете брашното и бакпулвера. Разбъркайте до получаване на хомогенна, леко гъста смес.
3. Печене: Загрейте гофретника и леко го намазнете с масло. Изсипете от сместа и печете до златист цвят, обикновено около 3-4 минути, в зависимост от уреда.
4. Сервиране: Оставете гофретите леко да се охладят, преди да ги поднесете.
5. По желание: За леко подслаждане, особено ако бананът не е много узрял, можете да добавите 1 ч.л. фино пюре от фурми или капка ванилия.

Съхранение

- Съхранявайте готовите гофрети в плътно затворен съд в хладилник до 2 дни, отделени с хартия за печене. Преди поднасяне подгрейте ги леко на сух тиган или тостер, за да възстановите хрупкавостта.
- Не съхранявайте гофретите на стайна температура, тъй като бананът и киселото мляко могат да направят текстурата мека и лепкава.

Замразяване

- Замразете гофретите, увити поотделно в хартия за печене или в торбичка за замразяване, до 1 месец. Размразете в хладилник през нощта, след това подгрейте на сух тиган преди сервиране.

Съвети

- Домашните гофрети с банан и кисело мляко са отлична алтернатива на готовите закуски - топли, меки и ароматни. Те се харесват и на най-младите ценители. Без захар, без излишни добавки, само с естествени съставки.
