ДЕСЕРТ

Домашни бисквити с тиква и сусамов тахан



Меки тиквени бисквитки, нежни, ароматни и с естествена сладост. Стават с няколко прости съставки и малко свободно време. Подходящи за малки ръчички, които търсят какво да грабнат между игрите, и за родители, които искат да предложат нещо домашно, без захар и излишни съставки.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 18 мин **Общо:** 33 мин **Порции:** 6
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Яйца, Глутен, Сусам

Съставки

- 1 яйце
- 150 гр. печена или сварена тиква (пюре)
- 60 гр. фини овесени ядки
- 2 с.л. сусамов тахан (ако сусамът вече е въведен)
- 2 с.л. брашно (по избор - от ръж, спелта или пълнозърнесто)
- 1/2 ч.л. канела
- 1 с.л. ситно нарязани стафиди или кокосови стърготини (по желание)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на основата: В купа смесете тиквеното пюре с яйцето и сусамовия тахан, като разбърквате до получаване на еднородна смес.
2. Добавяне на сухите съставки: Прибавете овесените ядки, брашното и канелата. Ако желаете, добавете стафиди или кокосови стърготини за допълнителна сладост и текстура. Разбъркайте добре до получаване на гъста, лепкава смес.
3. Оформяне: С леко влажни ръце оформете малки топки с размер на орех и леко ги сплескайте.
4. Печене: Подредете бисквитките върху тава, покрита с хартия за печене, и ги изпечете в предварително загрята фурна на 180°C за около 15-18 минути, докато леко се зачервят по краищата.
5. Охлаждане и сервиране: Оставете да изстинат и поднесете. Подходящи са и топли, и на стайна температура.
6. По желание: Ако желаете да обогатите бисквитките допълнително, можете да добавите 1 ч.л. смляно ленено семе или чия: те ще внесат полезни омега-3 мастни киселини. Малко куркума (на върха на лъжичка) също би се вписала добре, тъй като се съчетава приятно с вкуса на тиквата и канелата.

Съхранение

- Съхранявайте готовите бисквитки в плътно затворена кутия в хладилник до 3 дни.
- За по-дълго съхранение замразете бисквитките в торбичка за фризер до 1 месец и ги размразете на стайна температура преди консумация.

Замразяване

- Замразете бисквитките в един слой на тава, преди да ги прехвърлите в херметичен пакет, за да избегнете залепване.
- Размразете естествено на стайна температура или затоплете леко във фурна при 150°C за 5 минути, за да възстановите свежестта.

Съвети

- Домашно приготвените бисквитки с тиква са вкусно лакомство за вашето дете. Всяка хапка носи нежност, сезонен аромат и увереност, че предлагате качествена и полезна храна.
- Насладете се на тези малки изкушения заедно, с чаша чай, одеяло и усмивки.
