ДЕСЕРТ

Домашни бисквитки с тахан



Фини бисквитки с овесени ядки и сусамов тахан - бързи, с шепа съставки и без добавена захар. Здравословна хапка с полезни мазнини и фибри за деца над 1 година.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 6
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен, Сусам

Съставки

- 1 яйце
- 120 гр. фини овесени ядки
- 2 с.л. сусамов тахан (ако сусамът вече е въведен)
- 2 с.л. кисело мляко
- 1 зрял банан, намачкан

Начин на приготвяне

1. Смесване: В купа смесете овесените ядки, намачкания банан, тахана, яйцето и киселото мляко. Разбъркайте добре, докато получите лепкаво, гъсто тесто.
2. Оформяне: С помощта на ръцете оформете малки бисквитки с размер на орех. Можете леко да ги сплескате за по-добра форма при печене.
3. Подреждане: Подредете бисквитките върху тава, покрита с хартия за печене, като оставите малко разстояние между тях.
4. Печене: Поставете във фурна, предварително загрята на 180°C, и печете за около 12-15 минути, докато леко порумянят.
5. Охлаждане: Оставете бисквитките да изстинат напълно. Те ще стегнат допълнително при охлаждане.
6. По желание: За деца над 1 година добавете щипка канела или малко настъргана ябълка за леко сладък аромат. По желание: малко стафиди, нарязана фурма или кокосови стърготини също вървят добре с тахана.

Съхранение

- Съхранявайте готовите бисквитки в плътно затворена кутия на стайна температура до 3 дни или в хладилник до 5 дни. Те могат да омекнат леко при дълго съхранение поради влажността от яйцето и киселото мляко.
- Ако забележите, че бисквитките са станали твърде меки, охладете ги в хладилник за час преди поднасяне или ги подгрейте леко в тостер за 2-3 минути, за да възстановите текстурата.

Замразяване

- Замразете бисквитките в торбичка за замразяване или контейнер до 1 месец. Размразете на стайна температура за 30-40 минути преди поднасяне - вкусът и текстурата остават отлични.

Съвети

- Бисквитките с тахан се приготвят лесно и се хапват на закуска или като следобеден снакс. Те се вписват и в детското меню, и в забързаното ежедневие на родителите.
