СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА

Домашни сусамки без захар



В света на детските закуски най-големите съюзници често се оказват най-малките хапки. Тези домашни сусамки с фурми са създадени специално за дечицата, които имат нужда от естествена сладост, качествени мазнини и лека, но хранителна закуска. Сусамът е отличен източник на калций и здравословни мазнини, а фурмите осигуряват ценни фибри и естествена енергия, без нужда от допълнително подслаждане. Подходящи са, ако сусамът вече е въведен. Тази комбинация засища и е напълно подходяща за следобедно похапване или снакс в движение. Приготвят се за 10 минути, без печене, стягат в хладилника за половин час и се харесват дори на най-малките. Време е да ги опитате и вие!

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 35 мин **Общо:** 45 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Сусам

Съставки

- 1/2 ч.ч. сусамови семена
- 3 с.л. паста от фурми (около 5 меки фурми без костилки, накиснати и пасирани)
- 1 ч.л. кокосово масло (по желание)
- Щипка ванилия или канела (по избор)

Начин на приготвяне

1. Запичане на сусама: В малък тиган леко запечете сусамовите семена на сухо за 1-2 минути, докато станат златисти и започнат да ухаят приятно.
2. Смесване: В купичка смесете запечения сусам с пастата от фурми и кокосовото масло. Разбъркайте добре, докато се получи лепкава, хомогенна смес.
3. Оформяне: Притиснете сместа в малък съд, застлан с хартия за печене, като загладите повърхността.
4. Охлаждане и нарязване: Поставете в хладилник за около 30-40 минути, за да стегне. Нарежете на малки пръчици или квадратчета.
5. По желание: Ако желаете да обогатите рецептата, можете да добавите 1 ч.л. смляно ленено семе или чиа за допълнителни фибри и омега-3 мастни киселини. За по-ароматен вариант - малко портокалова кора или капка натурална ванилия ще придадат свежа нотка.

Съхранение

- Съхранявайте домашните сусамки в затворен съд в хладилник до 5-7 дни. Подредете ги с хартия за печене между слоевете, за да се избегне залепване.
- За по-лесно хапване нарежете сусамките на подходящи размери преди съхранение, според възрастта и апетита на детето.

Замразяване

- Замразете сусамките в торба за фризер с отстранен въздух до 2 месеца. Не се нуждаят от размразяване - могат да се консумират директно от фризер като здравословна охладена закуска.

Съвети

- Малки на вид, но големи по вкус и ползи - тези сусамови хапки с фурми са прекрасен пример как няколко натурални съставки могат да се превърнат в пълноценно удоволствие. Без захар, без печене, без излишни усилия - само прости съставки.
