СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА

Топчета с фурми и сусам

В следобедните часове, когато енергията на малките започва да спада, а настроението изисква нещо сладичко, е важно да предложите закуска, която е и вкусна, и полезна. Тези овесени топчета с фурми съчетават естествената сладост на плодовете, фибрите от овесените ядки и ценните мазнини от тахана. Те са меки, ароматни и хранителни, без добавена захар или излишни съставки. Приготвят се за минути, не изискват печене и са удобни за хапване: у дома, в парка или на път.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 30 мин **Общо:** 45 мин **Порции:** 6
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен, Ядки, Сусам

Съставки

- 1/2 ч.ч. фини овесени ядки
- 4-5 фурми без костилки (накиснати в топла вода 10 минути)
- 1 ч.л. сусамов тахан (ако сусамът вече е въведен) или лешников тахан
- 1 ч.л. кокосови стърготини (по избор)
- 1 ч.л. сусам за овалване (по избор)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на фурмите: Поставете фурмите в купичка и ги залейте с топла вода за около 10 минути, за да омекнат. Това ще улесни пасирането и ще направи текстурата по-фина.
2. Смилане: Прехвърлете омекналите фурми в блендер или кухненски робот и ги смелете до гладка паста.
3. Смесване: Добавете овесените ядки и тахана към фурмите и пасирайте отново, докато получите лепкава, но оформяема смес. Ако желаете, на този етап можете да добавите и кокосовите стърготини.
4. Оформяне: Намокрете леко ръцете си и оформете малки топчета, а за деца под 2 години ги сплескайте на плоски кръгчета.
5. Финален щрих: По желание оваляйте топчетата в сусам или допълнително кокос за текстура и аромат.
6. Охлаждане: Подредете ги в чиния или кутия и ги поставете в хладилника за поне 30 минути, за да стегнат.
7. Съвет: За по-малки деца, които все още свикват с ядковите вкусове, можете да използвате по-мек тахан и да добавите щипка канела за аромат.

Съхранение

- Съхранявайте топчетата с фурми и сусам в затворен съд в хладилник до 3 дни. При топло време задължително ги дръжте охладени, за да запазят формата.
- Ако топчетата омекнат, поставете ги в хладилник за 15-20 минути, преди да поднесете.

Замразяване

- Замразете топчетата до 1 месец в торба за замразяване с отстранен въздух или кутия. Размразете в хладилник 2-3 часа преди сервиране, за да останат меки.

Съвети

- С тези овесени топчета с фурми получавате закуска, която е едновременно апетитна и лесна за приготвяне. Те доказват, че сладкото за малките деца може да бъде и здравословно, стига да изберете правилните съставки. А най-хубавото? Винаги можете да имате готова порция в хладилника.
