ДЕСЕРТ

Здравословни рулца от банан и овес



Меки рулца от намачкан банан и овесени ядки - с чисти съставки и без усилия в кухнята. За деца над 8-9 месеца, удобни за закуска, междинна хапка или кутията за разходка.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 6
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен, Сусам

Съставки

- 1 узрял банан
- ½ ч.ч. фини овесени ядки
- 1 ч.л. тахан (ако сусамът вече е въведен) или кокосово масло
- Щипка канела

Начин на приготвяне

1. Подготовка на сместа: В купа намачкайте банана с вилица до гладка консистенция. Добавете овесените ядки, тахана (или кокосовото масло) и канелата. Разбъркайте добре, докато получите лепкава и хомогенна смес.
2. Оформяне: С ръце оформете малки рулца. Ако сместа е прекалено лепкава, можете леко да намокрите ръцете си. Подредете рулцата върху тава, покрита с хартия за печене.
3. Печене: Поставете тавата в предварително загрята фурна на 180°C и печете около 12-15 минути, докато рулцата леко се зачервят.
4. Охлаждане и сервиране: Оставете ги да изстинат леко преди сервиране, за да стегнат и да станат още по-удобни за хапване.
5. По желание: Ако искате леко разнообразие във вкуса, добавете и малко настъргана ябълка или круша към сместа.

Съхранение

- Съхранявайте банановите рулца в добре затворен съд в хладилник до 2-3 дни.
- Рулцата могат да се хапват директно от хладилник или леко затоплени до стайна температура - стават и за разходка, и за обяд у дома.

Замразяване

- Замразете рулцата в плътно затворена торбичка за фризер (изпуснете излишния въздух) до около 1 месец. При нужда ги оставете на стайна температура за размразяване (около 30-45 минути).

Съвети

- С тези малки, ароматни и полезни рулца ще имате под ръка нещо бързо, домашно и балансирано, за моментите, в които гладът не търпи отлагане.
