ОБЯД

Зеленчукови крекери с морков

Хрупкави крекери с настърган морков и тиквичка, замесени с малко сирене. Издържат в раничката за парка и са приятна, по-засищаща хапка между храненията.

Подготовка: 20 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 8
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен, Сусам

Съставки

- 1 малък морков
- 1 малка тиквичка
- 100 гр. пълнозърнесто брашно (или обикновено брашно)
- 30 гр. масло или кокосово масло
- 50 гр. настъргано сирене (безсолно сирене за малките)
- 1 яйце
- Щипка риган или копър (по желание)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на продуктите: Обелете и настържете моркова и тиквичката. Ако тиквичката е много водниста, изстискайте малко от сока ѝ, за да не стане тестото прекалено мокро.
2. Приготвяне на тестото: В голяма купа смесете настърганите морков и тиквичка с брашното. Добавете яйцето, маслото и настърганото сирене. Разбъркайте добре, докато получите хомогенно тесто. Ако сместа е твърде лепкава, добавете още малко брашно.
3. Оформяне на крекерите: Разточете тестото на тънък лист с дебелина около 3-4 мм върху леко набрашнена повърхност. С помощта на нож или формички за сладки изрежете малки крекери с форми по ваш избор.
4. Печене: Подредете крекерите върху тава, застлана с хартия за печене. Загрейте фурната на 180°C и печете крекерите за около 12-15 минути или докато станат златисти и леко хрупкави. Ако желаете, преди печене можете да поръсите крекерите с щипка риган или копър за допълнителен вкус, подходящ за малките деца.
5. Сервиране: Крекерите се поднасят и топли, и студени. Могат да се поднесат с кисело мляко или друг лек дип като хумус, за да стане снаксът по-вкусен.

Съхранение

- Съхранявайте печените зеленчукови крекери в плътно затворен съд на стайна температура до 3-4 дни или в хладилник до 7 дни.
- Крекерите остават хрупкави, ако се държат далеч от влага; ако омекнат, препечете ги за 5-10 минути във фурна на 160°C.

Замразяване

- Замразете крекерите в торба за фризер или контейнер до 1 месец; размразете на стайна температура и леко затоплете във фурна, за да възстановите хрупкавостта.

Съвети

- И ето, нашите зеленчукови крекери са готови! Хрупкави, ароматни и пълни с полезни съставки, тези малки снаксчета са за всеки ден - независимо дали ги сервирате за закуска, обяд или просто като малка награда между храненията. Най-хубавото е, че са толкова лесни за приготвяне, че можете дори да включите малките помощници в процеса!