ДЕСЕРТ

# Какаови овесени барчета без захар



Меки какаови овесени барчета с наситен шоколадов вкус - без захар, подсладени само от банан. Овесът дава фибри, какаото - магнезий; подходящи за деца над 12 месеца, за навън или след обяд.

---

**Подготовка:** 10 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 4
**Възраст:** Над 1 година **Трудност:** Лесно

---

**Съдържа алергени:** Глутен, Ядки, Сусам

## Съставки

- 1 ч.ч. овесени ядки
- 1 зрял банан (смачкан)
- 1 с.л. какао на прах (без подсладители)
- 1 с.л. кокосово масло (разтопено)
- 1 с.л. тахан (ако сусамът вече е въведен) или бадемово масло
- 2 с.л. кокосови стърготини (по желание)

## Начин на приготвяне

1. Смесване: Намачкайте банана с вилица и добавете разтопеното кокосово масло, тахана, овесените ядки, какаото и кокосовите стърготини. Разбъркайте добре, докато сместа стане гъста и лепкава.
2. Оформяне: Разстелете сместа във форма около 15x15 см, покрита с хартия за печене, и я притиснете с мокри ръце до равномерен слой с дебелина около 1 см.
3. Печене: Печете на 180°C около 12-15 минути.
4. Нарязване: Оставете да изстине напълно и нарежете на барчета.
5. По желание: Добавете лъжичка чиа семена, малко ситно нарязани стафиди или настърган черен шоколад (80%+) за допълнителен вкус.

## Съхранение

- Съхранявайте барчетата в затворена кутия в хладилник до 3 дни.

## Замразяване

- Замразете до 1 месец във фризер; размразяват се за 10-15 минути на стайна температура или се изяждат замразени за охлаждащо лакомство.

## Съвети

- Шоколадов вкус, чист състав и нула захар: тези барчета са доказателство, че здравословното и вкусното могат да вървят ръка за ръка.

---