ДЕСЕРТ

Кокосови топчета с ябълка

Топчета от настъргана ябълка, овесени ядки и кокос, които не искат печене. Сладостта идва от плода, а малката хапка е удобна за ръчички след 10-ия месец.

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

Съдържа алергени: Глутен, Ядки

Съставки

- 1 малка ябълка, настъргана
- 1/2 ч.ч. фини овесени ядки
- 2 с.л. кокосови стърготини (и допълнително за овалване)
- 1 с.л. фино смлени орехи
- 1 с.л. кокосово масло или зехтин
- 1/2 ч.л. канела (по желание)
- 1 с.л. намачкана фурма (по желание за сладост)

Начин на приготвяне

1. Смесване на съставките: В купа комбинирайте настърганата ябълка с овесените ядки, кокосовите стърготини и смлените орехи. Добавете кокосовото масло, канелата и фурмата. Разбъркайте добре, докато получите еднородна смес.
2. Оформяне на топчетата: С помощта на ръцете оформете малки топчета от сместа. Ако сместа е твърде лепкава, можете да добавите още малко овесени ядки или кокосови стърготини.
3. Овалване: По желание, за деца над 1 година, оваляйте топчетата в още малко кокосови стърготини, за да се получи красив завършек.
4. Охлаждане: Поставете готовите топчета в хладилник за около 30 минути, за да се стегнат добре.

Съхранение

- Съхранявайте кокосовите топчета в плътно затворен контейнер в хладилник до 3 дни. Преди сервиране оставете 10-15 минути на стайна температура, за да омекнат леко.
- Ако детето не дояде топчетата наведнъж, разделете ги на порции в малки контейнери, за да избегнете многократното отваряне и затваряне на главния контейнер.

Замразяване

- Замразете топчетата на тава за 2 часа, след което ги преместете в торба с цип, с изпуснат въздух, до 3 седмици. Размразете в хладилник или при стайна температура за 30 минути преди сервиране.

Съвети

- Кокосовите топчета се приготвят лесно. Овесените ядки осигуряват фибри, а кокосовите стърготини са богат източник на здравословни мазнини. Ябълката, от своя страна, придава сладост и свежест на всяко топче.
- С тази лесна и вкусна рецепта ще предложите на децата си една здравословна алтернатива на сладките. Десертът става и за междинна закуска, и за завършек на деня. Подходящ е за малките ръчички.
