ДЕСЕРТ

Меки кубчета с фурми и овес



В света на детските закуски сладкото не винаги означава захар. Меките кубчета с фурми са лесна рецепта за всеки зает родител. Създадени от изцяло натурални съставки, без добавена захар и без печене, тези мини лакомства обединяват мекотата на фурмите, плътността на овесените ядки и кремообразната текстура на тахан или фъстъчено масло. Те са вкусни и подходящи за малки деца, които тепърва изграждат своите хранителни навици. Подходящи за деца над 1 година.

Подготовка: 45 мин **Общо:** 45 мин **Порции:** 8 **Възраст:** Над 1 година
Трудност: Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен, Ядки, Фъстъци, Сусам

Съставки

- 7-8 меки фурми без костилки
- 80 гр. фини овесени ядки
- 2 с.л. тахан (ако сусамът вече е въведен) или фъстъчено масло
- 2-3 с.л. вода или прясно мляко

Начин на приготвяне

1. Подготовка на фурмите: Накиснете фурмите в топла вода за около 10 минути, докато омекнат хубаво. Това ще улесни пасирането и ще направи сместа по-кремообразна.
2. Пасиране: Отцедете фурмите, извадете костилките, ако има, и ги пасирайте до гладка паста.
3. Смесване: Прибавете овесените ядки и тахана (или фъстъченото масло), след което добавете 2-3 супени лъжици вода или мляко, докато получите мека и лепкава смес.
4. Оформяне: Разстелете сместа в малка тавичка, покрита с хартия за печене или леко намазана. Загладете повърхността с лъжица или с мокра ръка.
5. Охлаждане: Поставете тавичката в хладилника за около 30 минути, за да стегне добре. След като сместа е охладена, нарежете я на малки, удобни кубчета.
6. По желание: Ако желаете да обогатите кубчетата с още полезни елементи, можете да добавите 1 ч.л. чиа семена или смлени ленени семена. За лек ядков вкус можете да добавите смлени орехи или лешници (ако детето няма алергия). Щипка канела също придава аромат и допълнителен вкус.

Съхранение

- Съхранявайте готовите кубчета в плътно затворена кутия, отделени с хартия, в хладилник до 5 дни. Дръжте ги отделени, за да не се залепват едно за друго.
- Ако кубчетата омекнат твърде много на стайна температура, охладете ги в хладилник за 15-20 минути преди поднасяне.

Замразяване

- Замразете кубчетата в торбичка за замразяване или в контейнер до 1 месец. Размразете в хладилник за 2-3 часа преди поднасяне - текстурата остава гладка и приятна.

Съвети

- С всяка хапка от тази рецепта давате на детето добре подбрани съставки. Те стават за разходка, снакс или лека следобедна закуска.
