ДЕСЕРТ

Меки прасковени хапки с овес



Нежните и топли вкусове често са най-предпочитани от малките дечица. Тези прасковени хапки са създадени именно за тях, без добавена захар. Прасковите осигуряват витамини и свежест, а лесното им печене прави текстурата на хапките мека и удобна, дори и за най-малките. Подходящи за деца над 10 месеца.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 3
Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен

Съставки

- 1 добре узряла праскова (намачкана на пюре)
- 6-8 с.л. фини овесени ядки
- 1 ч.л. кокосово масло

Начин на приготвяне

1. Подготовка на прасковата: Нарежете прасковата на малки парченца.
2. Смесване: Намачкайте прасковата, смесете я с овесените ядки и кокосовото масло и оставете сместа 10 минути, за да набъбне.
3. Оформяне: С мокри ръце оформете малки хапки, сплескайте ги леко и ги подредете върху тава с хартия за печене.
4. Печене: Печете в предварително загрята фурна на 180°C за около 15 минути, докато хапките леко се зачервят.
5. Охлаждане и поднасяне: Оставете ги да изстинат леко преди сервиране, за да стегнат и да станат удобни за хапване.
6. По желание: Можете да добавите щипка канела за допълнителен аромат или малко настъргана ябълка за повече сочност.

Съхранение

- Съхранявайте охладените прасковени хапки в плътно затворен съд в хладилника до 2 дни. Тъй като съдържат кокосово масло и свежа праскова, те са чувствителни към влага и прегрев.
- Не ги оставяйте при стайна температура повече от 1 час.

Съвети

- Семпли съставки, естествен вкус и лесно приготвяне, това е всичко необходимо за една успешна рецепта за малки деца. А тези прасковени хапки съчетават полезното с вкусното по начин, който улеснява родителите и радва децата.