СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА

Меки топчета от нахут, лимец и сушени плодове



Меки топчета от нахут, лимец и сушени плодове за следобедна закуска - засищащи, лесни за хващане с ръчички и без добавена захар, само сладост от сушените плодове.

Подготовка: 20 мин **Готвене:** 10 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен

Съставки

- 200 гр. сварен нахут
- 3 с.л. брашно от лимец
- 5 сушени сини сливи без костилки
- 5 сушени кайсии
- 1 с.л. кокосово масло
- 1 ч.л. мед (по желание, само над 1 година, медът също е добавена захар)
- 2 с.л. овесени ядки
- 1 ч.л. лимонов сок

Начин на приготвяне

1. Препечете брашното от лимец в сух тиган на слаб огън 3-4 минути, като разбърквате, и го оставете да изстине.
2. Накиснете сушените сливи и кайсии в топла вода за 10 минути, за да омекнат.
3. Отцедете плодовете и ги нарежете на ситно.
4. В тенджера на слаб огън разтопете кокосовото масло.
5. В купа размачкайте сварения нахут с вилица до гладка каша.
6. Добавете разтопеното кокосово масло, брашното от лимец, овесените ядки, лимоновия сок и нарязаните сушени плодове.
7. Разбъркайте до получаване на гъста и лепкава смес, която се оформя лесно.
8. Ако смятате да добавите мед, разбъркайте го сега равномерно в сместа.
9. С навлажнени ръце оформете малки топчета с размер на хапка.
10. Оставете топчетата в хладилник за 15 минути, за да се стегнат, преди да ги поднесете на детето.

Съхранение

- Съхранявайте в плътно затворен съд в хладилник до 3 дни.
- Преди повторна консумация оставете топчетата за няколко минути на стайна температура, за да омекнат леко.

Замразяване

- Замразете топчетата в плътно затворен съд до 1 месец.
- Размразете в хладилник през нощта и разбъркайте леко преди повторна консумация.

Съвети

- Можете да добавите 1 ч.л. какао за по-тъмен цвят и лек шоколадов аромат.
- Оваляйте топчетата в смляно кокосово брашно или ситно смлени овесени ядки, за да не лепнат.
