ДЕСЕРТ



Меки ябълково-овесени барчета

Меки ябълково-овесени барчета за закуска, малка следобедна хапка, снакс или за кутията за разходка. Приготвят се лесно, ухаят на канела и ябълка и съдържат само няколко прости съставки. Меката им текстура и естествената сладост ги правят приятни за хапване и за по-малки, и за по-големи деца, а комбинацията от овесени ядки и ябълка осигурява фибри. Подходящи са за деца над 10 месеца, когато вече могат да хапват по-меки домашни печива.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 40 мин **Порции:** 6
Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен, Ядки

Съставки

- 1 яйце
- 1 голяма сладка ябълка
- 120 гр. фини овесени ядки
- 2 с.л. кисело мляко
- 1 с.л. разтопено масло или зехтин
- ½ ч.л. канела

Начин на приготвяне

1. Подготовка на ябълката: Обелете ябълката и я настържете на ситно, за да се смеси добре с останалите съставки и да направи барчетата по-меки.
2. Смесване на течните съставки: В купа смесете настърганата ябълка с яйцето, киселото мляко и разтопеното масло или зехтина. Разбъркайте добре до получаване на хомогенна смес.
3. Добавяне на сухите съставки: Прибавете овесените ядки и канелата. Разбъркайте внимателно, докато всички съставки се комбинират и получите гъста смес.
4. Оформяне: Изсипете сместа в тавичка около 18x18 см, покрита с хартия за печене. Загладете повърхността с лъжица или шпатула.
5. Печене: Печете в предварително загрята фурна на 180°C за около 20-25 минути, докато сместа стегне и повърхността придобие лек златист цвят.
6. Охлаждане и сервиране: Оставете изпеченото овесено печиво да изстине напълно, след което го нарежете на малки барчета.
7. По желание: Можете да обогатите барчетата с малко ситно смлени орехи, бадеми или ленено семе за допълнителни полезни мазнини и фибри. Ситно нарязани стафиди или сушени кайсии също се съчетават добре с ябълката и правят барчетата още по-ароматни.

Съхранение

- Съхранявайте нарязаните барчета в затворена кутия в хладилник до 3-4 дни. Благодарение на маслото и яйцето барчетата остават меки и влажни.
- За поднасяне при разходка поставете в контейнер с хартия между слоевете, за да избегнете счупване и слепване.

Замразяване

- Замразете нарязаните барчета във фризер до 4-5 седмици в херметична торба или контейнер. Размразете при стайна температура около 1 час преди сервиране.

Съвети

- Тези ябълкови овесени барчета са меки, ароматни и приготвени с прости съставки, а с тях предлагате на детето си нещо домашно и полезно. Подходящи за закуска, следобедна хапка или малък снакс между игрите, те носят онзи уютен вкус, който често прави домашните рецепти толкова любими.
