ЗАКУСКА

# Мини сандвичи с паста от авокадо



Мини сандвичи с паста от авокадо и извара върху пълнозърнест хляб - бързо и балансирано междинно хапване. Авокадото носи полезни мазнини, а изварата - белтък и калций.

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

**Съдържа алергени:** Млечни продукти, Глутен, Сусам

## Съставки

- 1 добре узряло авокадо
- 3-4 с.л. фина извара
- Няколко капки прясно изцеден лимонов сок
- 4 филии пълнозърнест хляб (без захар и семена)

## Начин на приготвяне

1. Приготвяне на пастата: В купичка намачкайте авокадото с вилица до гладка консистенция.
2. Добавяне на изварата: Прибавете фината извара и няколко капки лимонов сок. Разбъркайте добре, докато се получи кремообразна смес.
3. Подготовка на хляба: Леко запечете филийките хляб (по желание), след което намажете с приготвената паста.
4. Оформяне и поднасяне: Нарежете сандвичите на малки триъгълници или използвайте формички (звездички, сърца и др.) за по-забавно поднасяне.
5. По желание: Можете да обогатите пастата с щипка смлян сусам или ленено семе - за омега-3 и фибри.

## Съхранение

- Сандвичите е най-добре да се консумират свежо в деня на приготвяне, тъй като авокадото потъмнява и хлябът се размекява. Ако е необходимо съхранение, намажете авокадото с прясно изцеден лимонов сок.
- Дръжте ги плътно обвити в прозрачно фолио в хладилник не повече от 2-3 часа преди сервиране.

## Съвети

- С нежна текстура, добри мазнини и млечна мекота тези мини сандвичи са подходящи, когато ви трябва нещо леко, полезно и апетитно за децата.