ДЕСЕРТ

Овесени меденки с ябълка и канела



По празниците домът се изпълва с аромат на канела и детски смях. А какво по-добро от това да хапнете и нещо сладко, което е и много полезно? Тези овесени меденки с ябълка, банан и канела са нашето предложение за топла и здравословна празнична закуска. Те, разбира се, са без добавена захар, но с много аромат и мека текстура, подходяща и за най-малките лакомници. Пригответе ги заедно с децата: оформяйте, смейте се, създавайте спомени, защото понякога най-хубавите празнични моменти започват точно така.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 6
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Яйца, Глутен

Съставки

- 1 малка сладка ябълка, настъргана (около ½ ч.ч.)
- 1 зрял банан, намачкан
- 1 яйце
- 1 ч.ч. фини овесени ядки
- 1 ч.л. канела
- 1 с.л. кокосово масло, разтопено
- ½ ч.л. бакпулвер (по избор)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на плодовете: Настържете ябълката и намачкайте банана с вилица до гладко пюре.
2. Смесване на съставките: В купа разбийте яйцето, след което добавете банана, ябълката, канелата, кокосовото масло и овесените ядки. Ако използвате бакпулвер, добавете и него. Разбъркайте всичко добре.
3. Оставете да почива: Оставете сместа да престои 5-10 минути - овесените ядки ще поемат влагата и тестото ще се сгъсти.
4. Оформяне на меденките: С помощта на лъжица оформете малки купчинки върху хартия за печене. Леко ги притиснете, за да получат форма на бисквитки.
5. Печене: Печете в предварително загрята фурна на 180°C за около 12-15 минути, докато краищата станат златисти.
6. По желание: Ако желаете да обогатите меденките още повече, можете да добавите 1 фино нарязана фурма или малка шепа ситно нарязани стафиди за естествена сладост.

Съхранение

- Съхранявайте овесените меденки в затворена кутия при стайна температура до 3 дни или в хладилник до 5 дни.
- Ако излишъкът е голям, подредете меденките в един слой, покрийте с хартия и затворете кутията добре - така ще запазят мекотата си.

Замразяване

- Замразете меденките в торбичка за фризер или контейнер до 1 месец; размразете при стайна температура 30-45 минути преди поднасяне. Запазват мекотата и аромата си отлично.

Съвети

- Тези овесени меденки с ябълка и банан не само ухаят добре, но са и здравословна алтернатива на стандартните сладкиши. Подходящи за малки деца (след 1 годинка), но обичани и от порасналите. Без излишни добавки, с естествени вкусове и съставки, които обичате.
