ЗАКУСКА

Овесени мъфини с круша и канела

Овесени мъфини с настъргана круша и канела, подсладени само от плода - без добавена захар. Меки, пухкави и богати на фибри, точно за следобедна закуска на деца над 1 година.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 1 добре узряла круша (настъргана)
- 1 яйце
- 1/2 ч.ч. фини овесени ядки
- 2 с.л. кисело мляко
- 1 ч.л. кокосово масло (или зехтин)
- 1/2 ч.л. бакпулвер
- 1 щипка канела
- 1 щипка ванилия (по желание)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на сместа: В купа разбийте яйцето с киселото мляко и мазнината. Добавете настърганата круша, овесените ядки, бакпулвера, канелата и ванилията. Разбъркайте добре до получаване на хомогенна смес.
2. Изчакайте: Оставете сместа да престои за 5-10 минути. Това позволява на овесените ядки да поемат част от влагата и да се оформят по-стабилни мъфини.
3. Оформяне: Разпределете сместа в предварително подготвени формички за мъфини - силиконови или хартиени. Пълнете до 2/3 от обема.
4. Печене: Поставете във фурна, загрята на 180°C, и печете за около 15-18 минути или докато мъфините придобият лек златист цвят. Оставете да се охладят преди поднасяне.
5. По желание: Ако желаете да обогатите рецептата още повече, можете да добавите ситно нарязани сушени плодове (например фурми или стафиди), което ще донесе естествена сладост и допълнителни минерали.

Съхранение

- Съхранявайте готовите овесени мъфини в затворена кутия в хладилник до 3 дни.
- Преди поднасяне на студени мъфини, ако желаете, можете да ги затоплите леко на водна баня или в микровълнова печка за 10-15 секунди.

Замразяване

- Замразете охладените мъфини в кутия или пластмасова торба до 1 месец. Размразете в хладилник за една нощ или на водна баня за 5-10 минути.
