ЗАКУСКА

Овесени мъфини с праскова и лен



Пухкави овесени мъфини с праскова и лен за закуска или следобедна хапка. Стават меки, сочни и лесни за държане от малки ръчички, а вкусът им е спокоен и домашен. Подходящи са за деца над 1 година и за сутрини, когато искате нещо бързо, но истинско.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 22 мин **Общо:** 32 мин **Порции:** 8
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 2 яйца
- 1 голяма узряла праскова
- 120 гр. овесени ядки, смлени на брашно
- 100 гр. кисело мляко
- 2 с.л. зехтин
- 1 с.л. смляно ленено семе
- 1 ч.л. бакпулвер
- 1 щипка канела

Начин на приготвяне

1. Подготовка: Загрейте фурната на 180°C и подгответе форма за мъфини с хартиени капсули или леко намазнени гнезда.
2. Смесване: Разбийте яйцата с киселото мляко и зехтина. Добавете настърганата или ситно нарязана праскова.
3. Сгъстяване: Сложете овесените ядки, лененото семе, бакпулвера и канелата. Разбъркайте и оставете сместа да почине 5 минути.
4. Печене: Разпределете във формичките и печете около 20-22 минути, докато мъфините станат златисти и стегнати.

Съхранение

- Дръжте мъфините в затворена кутия в хладилник до 2 дни.
- Затопляйте ги кратко преди поднасяне, за да останат меки и приятни за хапване.

Замразяване

- Замразете ги поотделно, после ги съберете в плик или кутия и ги пазете във фризера до 1 месец.
- Размразявайте ги в хладилник и затопляйте леко във фурна или на сух тиган.

Съвети

- Ако прасковата е много сочна, добавете още 1-2 с.л. овесени ядки, за да остане сместа гъста и удобна за печене.
