ЗАКУСКА

Овесени мъфини с ябълка и банан

Овесени мъфини, подсладени само от зрял банан и настъргана ябълка - без добавена захар. Бъркат се в една купа и стават мека закуска за бързите сутрини.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 18 мин **Общо:** 28 мин **Порции:** 6
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 1 ч.ч. фини овесени ядки
- 1 голямо яйце
- 1 добре узрял банан
- 1 настъргана ябълка
- 1/2 ч.л. бакпулвер
- 1/2 ч.л. канела
- 1 с.л. кисело мляко
- 1 ч.л. зехтин
- Щипка ванилия (по желание)

Начин на приготвяне

1. Приготвяне на сместа: В купа намачкайте банана с вилица до гладка консистенция. Добавете яйцето и киселото мляко, след което разбъркайте добре. Включете овесените ядки, настърганата ябълка и всички останали съставки - бакпулвера, канелата, зехтина и ванилията.
2. Печене: Загрейте фурната на 180°C. Намажете формички за мъфини с малко зехтин или използвайте силиконови форми, които не залепват. Изсипете сместа във формичките, пълнейки всяка на около 2/3 от обема ѝ. Печете за 15-20 минути или докато мъфините придобият златист цвят и станат стегнати при натиск.
3. Сервиране: Оставете мъфините да се охладят за няколко минути и ги извадете от формичките. Стават и за закуска, и за лека следобедна закуска.
4. По желание: Можете да добавите малко настърган морков или тиквичка за допълнителни витамини. За сладост можете да включите малко ситно нарязани стафиди или сушени плодове, като кайсия или слива.

Съхранение

- Съхранявайте охладените овесени мъфини в плътно затворен контейнер в хладилник до 2-3 дни.
- Преди консумация затоплете мъфина в микровълнова фурна за 30-40 секунди или във фурна за 5-10 минути, докато стане топъл и мек.

Замразяване

- Замразете мъфините в плик без въздух или контейнер до 2-3 месеца. Размразете в хладилник през нощта или затоплете директно във фурна при 160°C за 10-15 минути.

Съвети

- Овесените мъфини с ябълка и банан внасят повече плодове и фибри в закуската на вашето дете, а приготвянето им не отнема много време.
