ЗАКУСКА

# Палачинки с банан и овесени ядки

Пухкави палачинки от един банан, яйце и шепа овесени ядки - три съставки, нула захар. Бъркат се за минута и стават мека закуска, която малкото може да хапва и с ръчички.

---

**Подготовка:** 10 мин **Готвене:** 5 мин **Общо:** 15 мин **Порции:** 4
**Възраст:** Над 1 година **Трудност:** Лесно

---

**Съдържа алергени:** Млечни продукти, Яйца, Глутен, Ядки, Фъстъци

## Съставки

- 1 узрял банан
- 1 яйце
- 3 с.л. фини овесени ядки
- 1/2 ч.л. канела (по желание, за аромат)
- 1 с.л. зехтин или кокосово масло (за печене)

## Начин на приготвяне

1. Подготовка на сместа: Обелете банана и го намачкайте с вилица на пюре. Добавете яйцето и разбъркайте добре. Прибавете овесените ядки и канелата и бъркайте, докато получите еднородна смес.
2. Изчакайте малко: Оставете сместа да престои за 5-10 минути, за да може овесените ядки леко да набъбнат и да направят палачинките по-пухкави.
3. Пържене: Загрейте тиган на среден огън и намажете със зехтин или кокосово масло. С помощта на лъжица оформете малки палачинки и ги запържете за 2-3 минути от всяка страна, докато станат златисти.
4. Сервиране: Сервирайте палачинките леко охладени, за да са безопасни за детето. Можете да ги предложите самостоятелно или с малко кисело мляко, плодово пюре или парченца пресни плодове.
5. По желание: Ако вашето дете вече е свикнало с разнообразни храни, можете да добавите лъжица фъстъчено масло или малко смлени орехи за допълнителни протеини и здравословни мазнини.

## Съхранение

- Съхранявайте палачинките в плътно затворен контейнер в хладилник до 2 дни. Преди сервиране затопляйте леко в микровълнова печка 1-2 минути или на водна баня, след което охладете до безопасна температура за детето.

## Замразяване

- Замразете охладените палачинки в един слой на тава за 2 часа, след това ги преместете в торба с цип без въздух, до 3 седмици. Размразете в хладилник през нощта или затопляйте директно в микровълнова печка за 2 минути.

## Съвети

- Ако сместа е твърде рядка, добавете още малко овесени ядки; ако е прекалено гъста, влейте няколко капки мляко.
- Пържете на умерен огън. На силен палачинките бързо потъмняват отвън, а отвътре остават сурови.
- За най-малките оформяйте по-дребни палачинки, които детето лесно да хваща само.

---