ЗАКУСКА

Питки с моркови и овесени ядки



Меки питки с настърган морков и овесени ядки - достатъчно меки за дъвчене от малки зъбки. Хапват се сами или намазани и пасват на закуска и на следобедно ядене.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 18 мин **Общо:** 33 мин **Порции:** 6
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 1 морков (настърган)
- 100 гр. овесени ядки
- 100 гр. пълнозърнесто брашно
- 1 яйце
- 100 гр. кисело мляко
- 1 с.л. зехтин
- 1 ч.л. бакпулвер
- Щипка канела (по желание)
- Щипка сол (за деца над 2 години)

Начин на приготвяне

1. Смесване на сухите съставки: В купа смесете овесените ядки, пълнозърнестото брашно, бакпулвера и солта, ако използвате. Ако желаете да добавите аромат, добавете щипка канела.
2. Приготвяне на тестото: В друга купа разбийте яйцето с киселото мляко и зехтина. Към тях добавете настъргания морков и след това постепенно смесете с брашното и овесените ядки. Разбъркайте добре, докато получите меко тесто.
3. Оформяне на питките: С помощта на лъжица оформете малки питки и ги подредете върху тава, покрита с хартия за печене.
4. Печене: Загрейте фурната на 180°C. Печете за около 15-18 минути или докато питките станат златисти и стегнати на пипане.
5. Сервиране: Оставете мини питките да се охладят леко, преди да ги сервирате. Стават и за закуска, и за междинно хапване, когато вашето дете огладнее.
6. По желание: Можете да добавите малко настъргана ябълка или тиквичка за допълнителни витамини. Ако искате да обогатите вкуса, добавете и малко ситно нарязани стафиди или други сушени плодове.

Съхранение

- Съхранявайте мини питките в плътно затворен съд в хладилник до 3-4 дни. Преди повторна консумация затоплете леко във фурна при 160°C за 5 минути или в микровълнова печка за 20-30 секунди.
- Питките трябва да бъдат меки; ако станат по-сухи, намочете ръката си с топла вода и преминете по тях за омекотяване преди сервиране.

Замразяване

- Замразете готовите охладени питки в плътно затворена торба до 1 месец. Размразете в хладилник и затоплете при 160°C за 5-8 минути или в микровълнова печка за 30 секунди.
- Алтернативно, замразете неизпечено тесто на малки порции: оформете, поставете на тава във фризер, после прехвърлете в пакет. Печете директно от замразено състояние, като добавите 3-5 минути към времето за печене.

Съвети

- С тази рецепта въвеждате полезни съставки като овесени ядки и моркови в ежедневието на вашето дете, като същевременно му предлагате нещо вкусно и забавно за хапване.
