ДЕСЕРТ

Плодови лентички с ябълка и круша



Домашните плодови лентички са замяна на готовите лакомства, които често са пълни със захар и добавки. Те са нежни, естествено сладки, лесни за хапване с малки ръчички, но най-вече приготвени вкъщи. Плодовите лентички съчетават ябълка и круша, богати на фибри и витамини. Овесените ядки добавят плътност, а канелата придава аромат. Тези лентички стават и за следобедна закуска, и за снакс между хапванията.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 150 мин **Общо:** 160 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен

Съставки

- 1 ябълка
- 1 круша
- 2 с.л. фини овесени ядки
- 1 ч.л. лимонов сок
- Щипка канела

Начин на приготвяне

1. Подготовка на плодовете: Обелете ябълката и крушата, отстранете семките и ги нарежете на кубчета. Поставете ги в блендер и пюрирайте до гладка консистенция.
2. Смесване: Към полученото пюре добавете финитe овесени ядки, щипка канела и лимонов сок. Разбъркайте добре, докато всичко се хомогенизира.
3. Оформяне и сушене: Разстелете сместа равномерно (на пласт около 0,5 см) върху тава, покрита с хартия за печене. Изсушете във фурна, предварително загрята на 90-100°C, за около 2 до 2,5 часа. Оставете вратичката на фурната леко открехната, за да може влагата да се изпари.
4. Охлаждане и нарязване: Оставете плодовия лист да се охлади напълно, след което внимателно го отлепете от хартията и нарежете на тънки ленти.
5. По желание: Ако желаете да обогатите рецептата, можете да добавите 1 ч.л. чиа семена или смляно ленено семе в пюрето: те ще придадат допълнителни фибри и омега-3 мастни киселини.

Съхранение

- Съхранявайте плодовите лентички в затворен съд с хартия за печене между слоевете в хладилник или при стайна температура до 1 седмица. Уверете се, че съдът е плътно затворен, за да не поемат влага.
- За по-дълго съхранение ги дръжте във фризер в съд с капак, защитен от светлина, тъй като плодовите лентички могат да омекнат с течение на времето при влага.

Съвети

- Тези домашни плодови лентички са вкусно лакомство, което показва на детето, че храната може да бъде и полезна, и забавна. А за вас остава спокойствието: без добавена захар, без консерванти и без компромиси.
- За деца под 2 години късайте лентичките на съвсем малки парченца и стойте до детето, докато яде.
