ЗАКУСКА



Плодово-ядкови топчета с кокос

Топчета от фурми и фино смлени орехи, оваляни в кокос - подсладени само с естествената сладост на сушения плод, без захар. Заради орехите са за деца над 3 години, удобни за из път и за похапване между игрите.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 30 мин **Общо:** 45 мин **Порции:** 6
Възраст: Над 3 години **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Ядки

Съставки

- 150 гр. фурми (без костилки)
- 50 гр. сурови орехи (може да използвате бадеми или кашу)
- 2 с.л. кокосови стърготини (плюс допълнителни за овалване)
- 1 с.л. кокосово масло
- 1 с.л. какао (по желание за допълнителен вкус)
- Щипка ванилия (по желание)

Начин на приготвяне

1. Приготвяне на сместа: Поставете фурмите в блендер и ги смелете до пастообразна смес. Добавете ядките, кокосовите стърготини и кокосовото масло. Блендирайте отново, докато получите хомогенна маса. Ако желаете, добавете какао за шоколадов вкус и щипка ванилия за аромат.
2. Оформяне на топчетата: Вземете малко количество от сместа с лъжица и оформете малки топчета с ръце. Оваляйте всяко топче в кокосови стърготини за свежест и по-красив вид.
3. Охлаждане: Поставете топчетата в хладилник за около 30 минути, за да стегнат.
4. Сервиране: Тези плодово-ядкови топчета стават за закуска или лека закуска на път, когато сте навън с децата. Те са естествено сладки и меки, което ги прави лесни за дъвчене и вкусни за малките.
5. По желание: Можете да добавите настърган морков или ябълка в сместа за допълнителни витамини. Ако децата харесват по-сладки вкусове, добавете няколко сушени кайсии или сини сливи за повече сладост.

Съхранение

- Съхранявайте плодово-ядковите топчета в плътно затворен съд в хладилник до 5 дни. Те остават стегнати и се хапват без затопляне.
- Топчетата могат да се размекнат от стайна температура; съхранявайте в хладилник, за да запазите формата и свежестта.

Замразяване

- Замразете топчетата в плътно затворена торба или пластмасов съд до 1 месец. Размразете в хладилник преди сервиране или консумирайте директно от фризера като леден снакс (подходящ за деца над 3 години).

Съвети

- Плодово-ядковите топчета с кокос и фурми са здравословен и вкусен снакс, подходящ за всяко приключение на вашето дете!
- Тази рецепта е подходяща за деца над 3 години, тъй като ядките могат да бъдат потенциален алерген и също така представляват риск от задавяне за по-малки деца, ако не са добре смлени. Важно е фурмите и ядките да бъдат смлени фино, за да се намали този риск.
- Ако все още не сте въвели ядките в диетата на детето или имате притеснения за алергии, винаги е добре първо да се консултирате с педиатър, преди да ги добавите в менюто му. За деца под 3 години можете да замените орехите с по-безопасни съставки, като например смляно ленено семе или кокосови стърготини.