ЗАКУСКА

Пухкави бананови пържени филийки



Пухкави пържени филийки с намачкан банан, овес и щипка кардамон - нежни, ароматни и без добавена захар. Бързи за приготвяне, за закуска у дома или хапка в ръчичка.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 5 мин **Общо:** 15 мин **Порции:** 2
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

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

Съставки

- 1 филия мек пълнозърнест или бял хляб (по желание може и без коричка)
- 1 яйце (може и само жълтък, за по-малки деца)
- 2 с.л. намачкан банан (узрял)
- 1-2 с.л. прясно мляко (или алтернатива: овесено/бадемово за по-големи деца)
- 1 с.л. фини овесени ядки
- 1 ч.л. кокосово масло или краве масло (за готвене)
- Щипка канела
- Щипка смлян кардамон (по желание, много ароматен, но мек)

Начин на приготвяне

1. Смесване на съставките: В малка купичка разбийте яйцето с намачкания банан и млякото, докато се получи гладка смес. Добавете овесените ядки, канелата и кардамона. Разбъркайте добре и оставете сместа да престои за 2-3 минути, за да омекнат овесените ядки.
2. Накисване на хляба: Потопете филията хляб в приготвената смес, като се уверите, че е добре напоена от двете страни.
3. Изпичане: Загрейте кокосовото или кравето масло в малък тиган с незалепващо покритие. Изпечете филийката на слаб до среден огън за около 2-3 минути от всяка страна, докато се образува златиста коричка, а вътрешността остане мека и пухкава.
4. Сервиране: Нарежете пърженатa филийка на лентички, кубчета или забавни фигурки.
5. По желание: По желание можете да поднесете с малко бананово пюре, ябълково пюре или щипка фино смляно фъстъчено масло (само след навършена 1 година и при липса на алергии).

Съхранение

- Съхранявайте пържените бананови филийки в затворен съд в хладилник до 1-2 дни. Те са най-меки и вкусни в деня на приготвяне, но могат да се подгреят в микровълнова печка преди сервиране.
- Бананът потъмнява с времето, затова консумирайте възможно най-скоро за запазване на светлия цвят и оптимална консистенция.

Съвети

- Меки, ароматни и готови за споделяне, тези бананови пържени филийки са добра идея, когато искате да зарадвате мъничето си с нещо домашно и топло. Без добавена захар, без сложност: само чиста храна.
