ДЕСЕРТ

Пълнозърнести гофрети за деца

Добрата закуска е хубаво начало на деня, особено ако е нещо вкусно, меко и приготвено у дома. А какво по-подходящо от мини гофрети, които ухаят на уют и са направени с полезни съставки, подходящи за мъници над 1 година? Тази рецепта е нашият любим „златен баланс“: пълнозърнести гофрети без захар, които стават за закуска, снакс или дори пикник в парка. Меки отвътре, леко хрупкави отвън и готови за хапване с плодове или тахан (ако сусамът вече е въведен).

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 10 мин **Общо:** 20 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

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

Съставки

- 1 яйце
- 1/2 ч.ч. кисело мляко
- 1/4 ч.л. сода бикарбонат
- 1 с.л. зехтин или разтопено краве масло
- 1/2 ч.ч. пълнозърнесто брашно
- 1/4 ч.ч. фино настъргана ябълка или банан (по желание)
- 1/4 ч.л. канела (по желание)

Начин на приготвяне

1. Приготвяне на сместа: В купа разбийте яйцето с киселото мляко, содата и зехтина. Добавете брашното, настърганата ябълка (или банан) и канелата и разбъркайте до гладко тесто.
2. Печене: Загрейте гофретник и леко го намазнете, ако е необходимо. Изсипете малко количество от сместа и печете до златисто - около 3-4 минути, в зависимост от уреда. Повторете с останалото тесто.
3. Сервиране: Оставете леко да изстинат и поднесете. Подходящи са и самостоятелно, и с резенчета плод, орехов тахан или домашно пюре.
4. По желание: Можете да обогатите гофретите с щипка куркума или дори настърган морков за допълнителни фибри и цвят. За по-големи деца може да се добави и 1 ч.л. кленов сироп или мед (само над 1 година, и двата са добавена захар).

Съхранение

- Съхранявайте изстиналите гофретки в затворена кутия в хладилник до 2 дни.
- Загрявайте в сух тиган или тостер за 1-2 минути преди сервиране - по този начин вътрешната мекота се запазва, а външната коричка остава хрупкава.

Замразяване

- Увийте всяка гофретка в хартия за печене, подредете в пакет за замразяване и замразете до 1 месец. Загрявайте директно от фризера в тостер или сух тиган.
- Затоплят се лесно и бързо от замразено състояние без никаква загуба на текстура благодарение на плътната, стабилна консистенция.

Съвети

- С домашните гофрети внасяте разнообразие и здравословни съставки в детското меню, без да правите компромис с вкуса. Лесни, ароматни и удобни за малки ръчички, те стават за закуска, снакс или пикник в парка.
- Ако обичате рецепти, които не изискват часове в кухнята, а носят вкус и спокойствие, в книгите на Малки Хапки ще откриете точно това.