ЗАКУСКА

# Пълнозърнести кашкавалки



Пухкави пълнозърнести кашкавалки с яйце и настърган кашкавал - вдъхновени от класическите добруджанки, в по-здравословен вид. Готови за минути, с протеин и калций за растежа.

**Подготовка:** 15 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 4
**Възраст:** Над 1 година **Трудност:** Лесно

**Съдържа алергени:** Млечни продукти, Яйца, Глутен

## Съставки

- 1 яйце
- 50 гр. кашкавал (настърган)
- 3-4 с.л. пълнозърнесто брашно
- 1/2 ч.л. бакпулвер
- 1 с.л. кисело мляко
- 1 ч.л. зехтин или масло

## Начин на приготвяне

1. Смесване: В купа разбийте яйцето с вилица или тел. Добавете киселото мляко, зехтина и настъргания кашкавал. Постепенно прибавете брашното, смесено с бакпулвера, и разбъркайте до получаване на гъста, но мека смес, която лесно се оформя.
2. Оформяне: С малка лъжичка оформете малки купчинки върху тава, покрита с хартия за печене, като оставите разстояние между тях.
3. Печене: Печете в предварително загрята фурна на 180°C за около 15 минути, докато добият апетитен златист цвят и станат пухкави.
4. Сервиране: Поднесете леко охладени. Подходящи са и самостоятелно, и с домашно пюре от зеленчуци, айрян или кисело мляко.
5. По желание: Ако желаете да добавите още към тази рецепта, можете да поръсите с щипка чубрица или сушен риган.

## Съхранение

- Съхранявайте кашкавалките в плътно затворена кутия при стайна температура до 24 часа или в хладилник до 3 дни.
- Затоплете леко във фурната преди сервиране, за да останат пухкави.

## Замразяване

- Замразете готовите кашкавалки в торба за замразяване, като изпуснете въздуха, до 1 месец.
- Загрейте директно във фурна на 160°C за 5-7 минути, без да размразявате.

## Съвети

- Малките домашни закуски винаги носят своя чар. Те са топли и ароматни. А когато са и полезни, удоволствието е пълно и за родителите.

---