ЗАКУСКА

Пълнозърнести кроасани с мед

Меки пълнозърнести кроасанчета с намачкан банан и капка мед. Подходящи са за деца над 2 години; ароматни и удобни за закуска в движение.

Подготовка: 20 мин **Готвене:** 80 мин **Общо:** 100 мин **Порции:** 6
Възраст: Над 2 години **Трудност:** Средно

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

Съставки

- 200 гр. пълнозърнесто брашно
- 100 гр. бяло брашно
- 7 гр. суха мая (или 20 гр. прясна мая)
- 1 яйце
- 100 мл. топло мляко (или растително мляко като овесено или кокосово)
- 3 с.л. кокосово масло (или разтопено краве масло)
- 2 с.л. мед или кленов сироп (и двата са добавена захар)
- 1 зрял банан, намачкан
- Щипка сол
- Малко ванилия за аромат (по желание)
- За пълнежа: 1 малък банан, намачкан
- 2 с.л. домашно сладко без захар (напр. от ябълки или сливи) или пюре от плодове
- Щипка канела

Начин на приготвяне

1. Замесване на тестото: В купа смесете пълнозърнестото и бялото брашно с маята и солта. Добавете топлото мляко, яйцето, разтопеното кокосово масло, меда, намачкания банан и ванилията. Замесете меко, гладко тесто, похлупете купата и оставете да втаса на топло около 1 час, докато удвои обема си.
2. Приготвяне на пълнежа: В купичка намачкайте банана и го разбъркайте с малко домашно сладко без захар и щипка канела.
3. Подготовка на кроасаните: Разточете тестото на тънък правоъгълник и го нарежете на триъгълници. В широката част на всеки триъгълник поставете малко от пълнежа и навийте на руло, започвайки от широката страна.
4. Втасване на кроасаните: Подредете кроасаните върху тава, застлана с хартия за печене, и ги оставете да втасат за още 15-20 минути.
5. Печене: Загрейте фурната на 180°C. Намажете кроасаните с малко мляко или разбито яйце за блясък и печете за около 15-20 минути, докато станат златисти.
6. Охлаждане и сервиране: Оставете кроасаните да се охладят напълно, преди да ги предложите на вашето дете. Те са меки и подходящи за малките ръчички.

7. По желание: Можете да сервирате кроасаните с домашно кисело мляко, свежи парченца банан, ябълка или круша като гарнитура. За по-голямо разнообразие можете да намажете кроасаните с лек слой ядково масло като фъстъчено или бадемово.

Съхранение

- Съхранявайте пълнозърнестите кроасани в плътно затворен съд в хладилник до 3 дни. Преди повторна консумация затоплете леко във фурна при 160°C за 5-10 минути, докато станат мекички, и охладете до топла температура.
- Ако кроасаните станат по-сухи, намочете ръката си с малко топла вода и преминете по тях или сервирайте с малко топло мляко за омекотяване.

Замразяване

- Замразете готовите и охладени кроасани в плътно затворена торба за замразяване до 1 месец. Размразете в хладилник през нощта или затоплете директно във фурна при 160°C за 10-15 минути.
- Алтернативно, замразете кроасаните неизпечени: след оформяне поставете тавата във фризер за 1-2 часа, след което прехвърлете в пакет. Печете директно от замразено състояние, като добавите 5-10 минути към времето за печене.

Съвети

- Домашните пълнозърнести кроасани са меки и ароматни. Пълнозърнестото брашно осигурява нужните фибри, а бананите добавят естествени захари и калий. Медът и кленовият сироп също са добавена захар, затова количеството е малко, колкото за лека сладост.
- Тези кроасани са меки, лесни за дъвчене и подходящи за малките ръчички, затова стават за самостоятелно хранене. Удобни са за закуска вкъщи и за из път.