ЗАКУСКА

Пържени филийки с ябълка и канела

Пържени филийки, натопени в яйце с ябълково пюре и канела - меки, ароматни и без добавена захар. Готови за броени минути, точно за бърза сутрешна закуска.

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

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен, Ядки

Съставки

- 1-2 филийки мек хляб (пълнозърнест или бял, по желание с или без коричка)
- 1 яйце
- 2 с.л. пюре от ябълка (може и фино настъргана ябълка)
- 1-2 с.л. прясно мляко
- 1 ч.л. масло за готвене (краве или кокосово)
- Щипка канела

Начин на приготвяне

1. Смесване на съставките: В малка купичка внимателно разбийте яйцето. Добавете млякото, ябълковото пюре и канелата. Разбъркайте добре, докато се получи еднородна смес.
2. Накисване на хляба: Потопете филийка хляб в сместа, като се уверите, че попива равномерно от двете страни. Оставете я да се напои, но не прекалено дълго, за да не се разпадне.
3. Изпичане: Загрейте малко масло в тиган с незалепващо покритие на умерен огън. Запържете хляба по 2-3 минути от всяка страна до златисто, докато яйцето се сготви напълно и отвътре.
4. Сервиране: Нарежете на хапки, ленти или забавни форми. Можете да го поднесете с допълнително ябълково, бананово или крушово пюре отгоре - за още малко естествена сладост.
5. По желание: За повече разнообразие можете да включите 1 ч.л. смляно ленено семе или чиа в яйчената смес - за допълнителни фибри и омега-3 - или малко кокосови стърготини или фино смлени орехи (за деца над 1,5 г. и след въведен алерген).

Съхранение

- Съхранявайте пържените филийки в плътно затворен контейнер в хладилника до 24 часа. Преди повторна консумация загрейте леко във фурна при 150°C за 5 минути, за да възстановите мекотата.
- Избягвайте съхранение на филийките при стайна температура повече от 2 часа, тъй като могат да омекнат и да загубят текстура.

Съвети

- С малко продукти и още по-малко време получавате закуска, която е ароматна, вкусна и напълно подходяща за малки ръчички.
