ДЕСЕРТ

Сладки морковени пръчици с кокос



Малките деца често обичат простичките неща, и в игрите, и в чинията. Затова рецептите, които съчетават мек вкус, лесна текстура и естествена сладост, почти винаги са печеливши. Такива са и тези сладки морковени пръчици с кокос. Пръчиците съчетават натуралната сладост на морковите, полезните фибри от овеса и екзотичния аромат на кокос. Всичко това е без капка добавена захар. Приготвят се бързо, съдържат само няколко познати съставки и са подходящи за закуска, следобедно похапване или дори под формата на снакс в кутия за из път. Освен това с тях можете да включите моркова в менюто по нов начин.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 18 мин **Общо:** 28 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Яйца, Глутен

Съставки

- 1 морков (настърган)
- ½ зрял банан, намачкан
- 3 с.л. фини овесени ядки
- 1 с.л. кокосови стърготини
- 1 яйце
- 1 щипка канела

Начин на приготвяне

1. Смесване на съставките: В купа комбинирайте настъргания морков, намачкания банан, овесените ядки, кокоса, яйцето и канелата. Разбъркайте добре до получаване на лепкава, хомогенна смес.
2. Оформяне на пръчици: С леко влажни ръце оформете тънки пръчици (дълги около 5-6 см) и ги подредете върху тава, покрита с хартия за печене.
3. Печене: Печете в предварително загрята фурна на 180°C за около 15-18 минути или докато пръчиците стегнат и леко се зачервят по краищата.
4. Охлаждане: Извадете от фурната и оставете да изстинат напълно. След охлаждане стават приятно меки, леко дъвчащи и много ароматни.
5. По желание: Ако желаете още повече вкус и полезност, можете да добавите 1 с.л. ябълково пюре или намачкан банан за още естествена сладост и по-мека текстура.

Съхранение

- Съхранявайте морковените пръчици в затворена кутия в хладилник до 3 дни. Запазват текстурата си и остават еднакво вкусни и на следващия ден.
- За по-дълго съхранение замразете пръчиците във фризерна торба (с отстранен въздух) до 1 месец. Размразете в хладилник и поднесете охладени или леко затоплете на сух тиган за 1 минута.

Замразяване

- Замразете охладените пръчици във фризерна торба (с отстранен въздух) до 1 месец. Размразете в хладилник и поднесете охладени или затоплете леко на сух тиган.

Съвети

- Лесни, ароматни и пълни с добри съставки, тези морковени пръчици са малък жест на внимание към големите нужди на малките коремчета. Подходящи за всеки ден, без повод, но с много вкус.
