СНАКС



Хапки от печен сладък картоф с масло

Сладкият картоф е една от онези съставки, които са естествено вкусни. В тази рецепта той се превръща в меки, ароматни хапки, богати на фибри, витамини и полезни въглехидрати. Лекото печене подчертава естествената му сладост. Подходящи за малки деца (и бебета над 8-9 месеца), тези хапки подпомагат самостоятелното хранене и носят удоволствие във всяка хапка.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 4
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 1 средно голям сладък картоф
- 1 ч.л. краве масло или гхи (може и зехтин)
- Щипка риган или мащерка (по желание)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на хапките: Обелете сладкия картоф и го нарежете на малки кубчета или пръчици, подходящи за хващане от малки ръчички.
2. Овкусяване: Подредете парченцата върху тава с хартия за печене, полейте ги с разтопеното масло или зехтина, поръсете по желание с риган или мащерка и разбъркайте леко, за да се разпредели равномерно.
3. Печене: Поставете в предварително загрята фурна на 180°C и печете около 20-25 минути, докато омекнат и леко се зачервят.
4. Охлаждане и сервиране: Оставете хапките да изстинат леко преди сервиране, за да бъдат по-удобни за хапване.
5. По желание: Можете да добавите щипка канела за леко сладък аромат или да комбинирате със сварен морков за повече разнообразие. За по-големи деца можете да включите и малко настърган кашкавал след печене.

Съхранение

- Съхранявайте печените хапки от сладък картоф в добре затворен съд в хладилник до 2 дни. Преди сервиране можете леко да ги затоплите във фурна или микровълнова.
- За да останат меки, пазете ги от конденз, като поставите кухненска хартия в дъното на съда.

Замразяване

- Замразете печените хапки в пластмасов съд или торбичка за замразяване до 1 месец. Размразете в хладилник и затоплете преди сервиране, за да останат меки.

Съвети

- Семпли, ароматни и съобразени с нуждите и на най-малките, тези хапки са добър пример за балансирано детско хранене. Те съчетават удобство и вкус в една лесна рецепта. Добър избор за всеки родител, който търси практични решения.