



Banánovo-ovesné sušenky pro děti

Ingredience

banán: 3 ks

ovesné vločky: 180 g

vlašské ořechy: 500 g

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Banány oloupeme a rozmačkáme v míse na kaši (čím zralejší banány použijeme, tím budou sušenky sladší). Vlašské (nebo jiné) ořechy pomeleme a přidáme k banánům. Do mísy přisypeme ovesné vločky - přesné množství závisí na velikosti banánů - výsledná konzistence by neměla být příliš řídká, ale ani...

Banánovo-ovesné sušenky pro děti - recept

Banány oloupeme a rozmačkáme v míse na kaši (čím zralejší banány použijeme, tím budou sušenky sladší). Vlašské (nebo jiné) ořechy pomeleme a přidáme k banánům. Do mísy přisypeme **ovesné vločky** – přesné množství závisí na velikosti banánů – výsledná konzistence by neměla být příliš řídká, ale ani příliš hutná – měly by se z ní dát **lehce tvarovat sušenky**. Sušenky požadované velikosti tvarujeme v dlaních a pokládáme na plech vyložený pečícím papírem. Plech vložíme do trouby vyhřáté na **170 °C** a sušenky **pečeme cca 30 minut**. Výsledné sušenky jsou kompaktní, vláčné a nevysušené.

Banánovo-ovesné sušenky pro děti můžeme různě ochutit dalším ovocem (čerstvým i sušeným) nebo také zbytky přesnídávek a jsou vhodné i pro malé děti cca od doby, kdy je dokážou rozžvýkat (pokud se obáváme alergie, můžeme vynechat ořechy).

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí