🍪 영양사 친구가 알려준 **'3재료'** 고구마 영양간식 빵

밀가루와 설탕 없이도 입에 착착 붙는 마법 같은 간식! 아이들은 물론이고, 평소 밀가루 소화가 어려웠던 어른들에게도 최고의 건강식입니다.

⏱ 소요시간 및 난이도

- 소요시간: 15~20분 (고구마 삶는 시간 제외 시 조리 과정은 순식간에 끝나요!)
- 난이도: ★☆☆☆☆ (반죽하고 빚기만 하면 끝! 요알못도 무조건 성공합니다.)

🥣 재료 가이드 **(1~2인분)**

기본 재료 3가지만 있어도 충분하지만, 취향에 따라 옵션을 더해보세요.

- 삶은 고구마 **2**개: 밤고구마는 담백하고, 꿀고구마나 호박고구마는 좀 더 촉촉한 식감을 줍니다.
- 핵심재료 **3**스푼: 쫀득한 식감을 잡아주는 일등 공신입니다.
- 검은깨 **1**큰술: 고소한 풍미와 함께 톡톡 터지는 비주얼을 담당해요.
- 선택 사항:
    - 우유 **1**큰술: 고소한 향이 살아나고 반죽이 부드러워져요.
    - 꿀 **1**스푼: 고구마의 단맛이 부족할 때 추가하면 맛의 풍미가 확 살아납니다.
    - 올리브유: 에어프라이어에 구울 때 겉면의 바삭함을 극대화해줍니다.

🔄 한 끗 차이 조리 비법

1️⃣덩어리 없이 으깨기 고구마가 뜨거울 때 으깨야 훨씬 곱게 잘 으깨집니다. 덩어리가 없어야 나중에 한입 베어 물었을 때 쫀득하고 촉촉한 식감이 균일하게 느껴져요. (전자레인지 용기를 활용하면 10분 만에 간편하게 준비 가능합니다!)

2️⃣황금 농도의 반죽 으깬 고구마에 핵심 재료와 검은깨를 넣고 충분히 치대주세요. **'귓불 정도의 말랑함'**이 가장 맛있는 농도입니다. 너무 질면 핵심 재료를 더 넣고, 너무 빡빡하면 우유나 물로 농도를 조절해 주는 것이 핵심 포인트입니다!

3️⃣예쁘게 성형하고 코팅하기 아이들이 한입에 쏙 넣기 좋은 크기로 동글동글하게 빚어주세요. 이때 겉면에 올리브유를 살짝 발라주면 에어프라이어 안에서 **'겉은 바삭, 속은 쫀득'**한 완벽한 겉바속촉 식감이 완성됩니다.

4️⃣바삭하게 굽기 180도에서 20분 정도 구워주세요. 에어프라이어 사양에 따라 색감이 덜 나왔다면 5분 정도 더 구워 노릇노릇한 빛깔이 돌 때 꺼내주시면 됩니다.

💡 이런 분들께 추천해요**!**

- 과자나 빵 대신 건강한 원물 간식을 먹이고 싶은 부모님
- 식단 관리 중이지만 달콤하고 쫀득한 디저트가 당기는 분
- 집에 남는 고구마를 어떻게 처리할지 고민인 분