ДЕСЕРТ

Бананов крем с кисело мляко



Нежен бананов крем с кисело мляко: кадифен, с естествена сладост и готов за минути. Бананът дава калий, а киселото мляко носи пробиотици и калций; подходящ за бебета над 8 месеца.

Подготовка: 5 мин **Общо:** 5 мин **Порции:** 2 **Възраст:** От 8 месеца
Трудност: Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 1 зрял банан
- 3 с.л. кисело мляко (цедено или обикновено)
- ½ ч.л. канела (по желание)
- 1 ч.л. смляно ленено семе (по желание)

Начин на приготвяне

1. Приготвяне: Пасирайте банана до гладко пюре. Добавете киселото мляко и разбъркайте добре до кремообразна текстура. По желание поръсете с канела и смляно ленено семе и разбъркайте отново.
2. Сервиране: Поднесете веднага или леко охладено.

Съхранение

- Съхранявайте крема в плътно затворен съд в хладилник до 1 ден. Бананът потъмнява бързо, затова е най-добре да го поднесете прясно приготвен.
- Ако сте добавили смляно ленено семе, поднесете крема до 12 часа - семето поема влага от киселото мляко и текстурата се променя.

Съвети

- Две съставки, нула минути готвене и максимален вкус - този бананов крем е спасител за забързаните утрини и неочакваните гладни моменти. Толкова е прост, колкото е и вкусен.