ДЕСЕРТ

Грис с тиква и канела



В менюто на малките си съкровища често търсите нещо едновременно познато и ново: храна, която носи спомен за уют, но същевременно отговаря на днешните изисквания за балансирано хранене. Точно такава е и тази рецепта: грис с тиква и канела, едно нежно, ароматно и хранително ястие, което се приготвя за минути, а остава в сърцата за дълго. Съчетава класическия вкус от детството с мекотата на пюрирана тиква и деликатния аромат на канела. Подходящ е и за закуска, и за следобедна закуска или десерт, топъл или охладен.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 10 мин **Общо:** 20 мин **Порции:** 2
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен, Сусам

Съставки

- 2 с.л. пшеничен грис
- 1 ч.ч. вода (за дете над една година може и прясно мляко)
- 1-2 с.л. кърма или адаптирано мляко (по желание, вмесени накрая, без да се варят)
- 1/3 ч.ч. сварена или печена тиква (намачкана или пюрирана)
- 1 ч.л. масло (по избор - краве или кокосово)
- Щипка канела

Начин на приготвяне

1. Приготвяне на основата: В малка тенджера загрейте водата. Когато започне да завира, добавете гриса на тънка струйка при постоянно бъркане, за да избегнете бучки.
2. Добавяне на тиквата: След около 3-4 минути, когато грисът започне да се сгъстява, прибавете пюрираната тиква, канелата и маслото. Продължете да бъркате още 1-2 минути, докато сместа стане гладка и кремообразна. Свалете от котлона и по желание вмесете кърмата или адаптираното мляко.
3. Сервиране: Поднесете леко охладен. По желание може да се гарнира с малко фино настъргана ябълка или чаена лъжичка тахан (ако сусамът вече е въведен).
4. По желание: По желание можете да добавите щипка куркума за мек аромат и златист цвят.

Съхранение

- Съхранявайте гриса с тиква в затворен съд в хладилник до 24 часа.
- След затопляне добавете малко вода, кърма или адаптирано мляко, тъй като сместа ще се е сгъстила.

Замразяване

- Замразете гриса в малки контейнери или порционни кубчета до 2 седмици. Размразете в хладилник и затоплете леко, като разбърквате, след което при нужда добавете малко вода, кърма или адаптирано мляко.

Съвети

- С няколко натурални съставки този кремообразен грис е вкусен начин да включите тиква в детското меню. Лесен за приготвяне, лесен за обичане и напълно заслужил мястото си в списъка със семейни любими рецепти.
