ДЕСЕРТ

Замразени плодови хапки с кисело мляко

Когато времето е топло, замразените плодово-млечни хапки са и закуска, и игра. Приготвят се от няколко прости съставки. Без захар и без термична обработка, само плод и мляко.

Подготовка: 10 мин **Общо:** 10 мин **Порции:** 4 **Възраст:** Над 1 година
Трудност: Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 1/2 банан
- 1/2 праскова или шепа ягоди (може и микс от плодове по ваш избор)
- 4-5 с.л. пълномаслено кисело мляко (може и козе/растително, ако е нужно)
- Силиконови формички или хартия за печене

Начин на приготвяне

1. Подготовка на плодовете: Нарежете плодовете на дребни парченца или ги намачкайте леко с вилица, ако предпочитате по-кремообразна текстура.
2. Смесване на съставките: В купичка смесете плодовете с киселото мляко, докато се получи пъстра, плътна и вкусна смес.
3. Оформяне: С помощта на лъжичка разпределете сместа в силиконови формички за лед/мъфини или направете мини „топчици“ върху хартия за печене.
4. Замразяване: Поставете формичките или топчиците върху хартията във фризера за поне 3 часа, докато хапките замръзнат напълно.
5. Сервиране: Извадете и оставете за няколко минути на стайна температура, за да се отпуснат леко преди поднасяне.
6. По желание: Ако детето е свикнало с по-богати вкусове, можете да добавите щипка канела или ванилия за аромат и/или капка лимонов сок за леко освежаване и запазване на цвета на банана.

Съхранение

- Съхранявайте замразените плодово-млечни хапки в плътно затворен контейнер или торба във фризера до 2 седмици. Извадете необходимия брой хапки при нужда.
- За по-мека текстура оставете 5-10 минути на стайна температура преди сервиране или поднесете полузамразени по време на никнене на зъбки.

Замразяване

- Хапките вече са замразени по самата рецепта - могат да останат във фризера до 2 седмици без никакви промени в качеството.

Съвети

- Тези плодово-млечни хапки са вкусно лакомство. Стават за летни следобеди, за прохладна пауза между игрите или за онези моменти, когато детето иска нещо студено и сладко… но и здравословно.
