ЗАКУСКА

Йогурт с овес и сезонни плодове



Купичка кисело мляко с овесени ядки, чиа и сезонни плодове - без печене и без захар. Свежа закуска или следобедна хапка, богата на калций и фибри.

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

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен, Ядки, Фъстъци

Съставки

- 3 с.л. пълномаслено кисело мляко (или гръцко, неподсладено)
- 1 с.л. фини овесени ядки
- 1 ч.л. чиа семена
- 1/4 мека праскова или банан (намачкан/настърган)
- 1-2 малини, ягоди или други сезонни плодчета (за отгоре)
- Щипка канела или ванилия (по желание)

Начин на приготвяне

1. Смесване на основата: В малка купичка комбинирайте киселото мляко, овесените ядки и чиа семената. Разбъркайте добре. Добавете намачканата праскова или банан и отново разбъркайте до кремообразна смес.
2. Оставете да престои: Покрийте купичката и я поставете в хладилник за 15-20 минути, за да набъбнат овесените ядки и чиата. Така текстурата става по-мека и подходяща за малки деца.
3. Декорация и сервиране: Преди сервиране украсете с няколко малки плодчета отгоре, разрязани наполовина или намачкани. По желание добавете щипка канела или ванилия за фин аромат.
4. По желание: Тази купичка позволява безкрайни вкусни комбинации. Няколко идеи ще намерите в съветите по-долу.

Съхранение

- Съхранявайте йогурта с овес и плодове в затворен съд в хладилника до 24 часа. Ако добавяте плодовете предварително, консумирайте в същия ден, тъй като те отпускат вода и размекват овесените ядки.
- Приготвяйте сместа на порции за 2-3 дни, без добавяне на свежите плодове; за всяко хранене добавете плодчета непосредствено преди сервиране.

Съвети

- За повече протеин - добавете 1 ч.л. извара или 1/2 ч.л. фъстъчено масло, разредено с малко вода и добре разбъркано в киселото мляко (ако ядките вече са въведени).
- За допълнителна кремообразност - разбъркайте с 1 ч.л. кокосово или бадемово мляко.
- За натурална сладост - добавете малко настъргана ябълка, круша или лъжичка пюре от фурма.
- Нежна, пъстра и засищаща - тази купичка с йогурт, овес, чиа и плодове се хапва по всяко време на деня. Подходяща за малки (и големи) лакомници, които обичат храната да е едновременно вкусна и полезна.
