ЗАКУСКА

Каша от елда с банан и кокос

Кремообразна каша от елда с намачкан банан и кокосово мляко - лесно смилаема и без захар. Елдата носи желязо, бананът - мека сладост; подходяща за бебета над 8 месеца.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 2
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- ½ ч.ч. елда
- 1 ч.ч. вода
- ½ банан
- ½ ч.ч. кокосово мляко (или кърма, или адаптирано мляко; прясно мляко след навършена една година)
- 1 ч.л. кокосово масло

Начин на приготвяне

1. Сваряване на елдата: Изплакнете елдата добре под течаща вода. Сварете я в съотношение 1:2 (1 част елда към 2 части вода) за около 15 минути, докато омекне и поеме цялата вода.
2. Смесване: В купа намачкайте банана с вилица. Към него добавете сварената елда, кокосовото мляко и кокосовото масло. Разбъркайте добре, за да се смесят всички съставки. Ако предпочитате по-гладка текстура, можете да пасирате кашата.
3. Сервиране: Поднесете кашата леко топла. По желание гарнирайте с настърган кокос или парченца банан отгоре за допълнителен завършек.

Съхранение

- Съхранявайте кашата от елда в хладилник в плътно затворен съд до 2 дни. Преди сервиране разхладете я леко или затопляйте на водна баня с малко добавена вода, кърма или адаптирано мляко за възстановяване на кремообразната текстура.

Замразяване

- Замразете кашата във форми за лед или в малки пластмасови съдове до 1 месец. При нужда размразете в хладилник през нощта и затопляйте на котлона, разбърквайки често, за гладка консистенция.

Съвети

- Тази рецепта е лесна и можете да я приготвите отново и отново, като добавяте различни плодове или гарнитури, за да изненадвате мъничетата с нови вкусове. Става за закуска или лека вечеря.