ЗАКУСКА

Каша от елда с ябълка, канела и фурми



Топла каша от елда с настъргана ябълка, фурми и канела - сладка от плода, без добавена захар. Елдата носи желязо; уютна закуска за студените сутрини.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 3
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен, Ядки, Сусам

Съставки

- 1/4 ч.ч. сурова елда (накисната за 2-3 часа или за цяла нощ)
- 1 сладка ябълка, настъргана
- 2 обезкостени фурми (накиснати в топла вода)
- 1/2 ч.л. канела
- 150 мл. вода или растително мляко
- 1-2 с.л. кърма или адаптирано мляко (по желание, прясно мляко след навършена една година)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на елдата: След като сте накиснали елдата, изплакнете я обилно под течаща вода. Поставете я в малка тенджера с избраната течност - вода или растително мляко.
2. Готвене: Оставете да къкри на слаб огън за около 10-15 минути, докато омекне добре.
3. Добавяне на плодовете: Към почти готовата елда прибавете настърганата ябълка и предварително накиснатите и ситно нарязани фурми. Варете още 3-5 минути, за да се смесят ароматите.
4. Сервиране: Свалете от огъня и по желание вмесете кърмата или адаптираното мляко. Ако предпочитате по-гладка текстура, можете леко да пасирате сместа. Завършете с щипка канела точно преди сервиране, за да придадете допълнителна топлина и аромат.
5. По желание: За допълнителен протеин може да се добави лъжичка ядков тахан (бадемов или сусамов), ако вече сте въвели тези съставки в менюто на детето.

Съхранение

- Съхранявайте елдената каша в добре затворен съд в хладилник до 2-3 дни. При сервиране затопляйте леко на котлон или водна баня, като добавяте малко вода, кърма или адаптирано мляко за възстановяване на мекотата.
- За удобство замразете кашата в силиконови форми за ледени кубчета или малки съдове - това улеснява подбора на точната порция и бързо размразяване.

Замразяване

- Замразете елдената каша във форми за лед или малки съдове до 1 месец. Размразявайте в хладилник през нощта, а след това затопляйте лекичко преди сервиране.

Съвети

- Тази нежна каша е богата на вкус. Елдата я прави засищаща, ябълката и фурмите носят натурална сладост, а канелата обгръща всичко с аромат. Подходяща за есенно-зимните дни, но и за всеки момент, в който искате да подарите на детето си здравословна и вкусна храна.
