ЗАКУСКА



Каша от просо с ябълка и канела

Когато сутрин ви трябва нещо топло и спокойно, тази каша събира всичко в една мека купичка. Подходяща е за деца над 1 година. Просото става нежно след кратко варене, ябълката носи лека сладост, а канелата оставя домашен аромат. Получава се проста закуска за бавни делници.

Подготовка: 8 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 23 мин **Порции:** 2
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Алергени: без основни алергени

Съставки

- 1/2 ч.ч. просо
- 2 ч.ч. вода
- 1 средна ябълка
- 1 щипка канела
- 1 щипка сол

Начин на приготвяне

1. Подготовка: Изплакнете просото добре под топла вода, докато водата стане по-бистра.
2. Варене: Сложете просото с водата и щипката сол на тих огън за 15 минути.
3. Добавяне на ябълката: Настържете ябълката и я прибавете в последните 5 минути, за да омекне.
4. Овкусяване: Свалете от огъня, добавете канелата и разбъркайте добре.
5. Поднасяне: Оставете кашата да почине 2 минути и поднесете топла.

Съхранение

- Съхранявайте в затворена кутия в хладилник до 2 дни и затопляйте с малко вода.
- Разбърквайте добре след затопляне, за да се върне меката текстура.

Замразяване

- Замразете в малки порции до 1 месец, но имайте предвид, че текстурата става по-нежна.
- Размразявайте в хладилник и добавете малко топла вода при затопляне.

Съвети

- Ако искате по-рядка каша, добавете още 2-3 с.л. топла вода в края и разбъркайте.
