ЗАКУСКА



Кисело мляко с боровинка и овес

Важно е храненето на малкото дете да бъде лесно и приятно. Понякога една лека, кремообразна комбинация от кисело мляко, овес и плод е всичко, от което се нуждае едно малко дете. Приготвянето отнема минути, а резултатът е балансирана и нежна закуска, подходяща за деца над 10-11 месеца.

Подготовка: 20 мин **Готвене:** 1 мин **Общо:** 21 мин **Порции:** 1
Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен, Ядки

Съставки

- 3 с.л. пълномаслено кисело мляко
- 1 с.л. фини овесени ядки
- 1 с.л. намачкани боровинки (пресни или замразени и сварени за 1 минута)
- Щипка ванилия или канела (по желание)

Начин на приготвяне

1. Смесване на основата: В купичка или малко бурканче смесете киселото мляко и овесените ядки. Разбъркайте добре, за да се разпределят равномерно.
2. Добавяне на плода: Прибавете намачканите боровинки и отново разбъркайте внимателно. По желание можете да ароматизирате с щипка ванилия или канела.
3. Охлаждане: Поставете сместа в хладилник за около 10-15 минути, за да омекнат овесените ядки и да се слеят вкусовете.
4. Сервиране: Поднесете охладено, директно от бурканчето или в малка купичка, удобно за детето.
5. По желание: При по-големите деца лъжичка ядков тахан, разреден с малко вода, е подходящо допълнение за повече вкус.

Съхранение

- Съхранявайте киселото мляко с боровинка и овес в затворен контейнер в хладилника до 24 часа. Овесът постепенно омеква и абсорбира влагата, така че закуската е най-добра прясно приготвена.
- Ако приготвяте с предварително купени боровинки, проверете срока на годност на боровинките и на киселото мляко и спазвайте по-краткия срок на съхранение.

Съвети

- Без добавена захар, с естествени вкусове и мека текстура, това е едно от онези ястия, които бързо се превръщат в любими. Подходяща и за сутрешен старт, и за следобедна почивка, тази рецепта носи комфорт и свеж плодов вкус в една малка купичка.