ДЕСЕРТ

Кремче от кисело мляко и сини сливи



Нежно кремче с кисело мляко, овес и естествена сладост от сушени сини сливи. Приготвя се лесно в бавните сутрини, когато апетитът на детето се обажда още преди първата глътка кафе. С мек вкус и гладка текстура това кремче е подходящо за бебета над 8 месеца.

Подготовка: 15 мин **Общо:** 15 мин **Порции:** 2 **Възраст:** От 8 месеца

Трудност: Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 2 с.л. кисело мляко (с 3,6% масленост или домашно)
- 2-3 сушени сини сливи (накиснати предварително)
- 1 с.л. фини овесени ядки (накиснати или сварени)
- Щипка канела (по желание)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на плодовете: Накиснете сушените сини сливи в топла вода за около 15 минути, докато омекнат добре. След това ги пасирайте до получаване на гладко пюре.
2. Подготовка на овеса: Ако използвате фини овесени ядки, можете да ги накиснете в топла вода за около 10 минути. При нужда можете да ги сварите леко, докато омекнат напълно.
3. Смесване: В малка купичка смесете киселото мляко с овесените ядки и пюрето от сливи. Разбъркайте добре до получаване на кремообразна консистенция.
4. Сервиране: Поднесете кремчето леко охладено. Ако желаете, добавете щипка канела преди сервиране за допълнителен аромат.
5. По желание: За още повече вкус можете да добавите 1 с.л. намачкан узрял банан - придава допълнителна мекота и естествена сладост, без нужда от подсладители.

Съхранение

- Съхранявайте кремчето от кисело мляко и сливи в плътно затворен контейнер в хладилника до 24 часа. Киселото мляко е живо и бързо прокисва.
- Преди сервиране размесете леко, тъй като течностите могат да се отделят от овеса при престой.

Съвети

- Съставките са малко и познати, а вкусът е ясен, затова тази закуска лесно става част от сутрините ви. Защото когато знаете какво слагате в чинията, увереността идва естествено.
