ЗАКУСКА

Крем от круша и сладък картоф

Гладък крем от сварена круша и сладък картоф, със собствена нежна сладост. Кремообразен и лек за лъжичка - добра закуска за натоварените сутрини.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 5 мин **Общо:** 15 мин **Порции:** 4
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Ядки, Фъстъци

Съставки

- 1 средно голяма круша, обелена и нарязана на кубчета
- 1/2 ч.ч. сварен сладък картоф
- Щипка ванилия (по желание, само над 1 година)
- 1-2 ч.л. кокосово мляко или краве мляко (за по-гладка текстура)
- Малко канела за поръсване (по желание)

Начин на приготвяне

1. Приготвяне на крушата: Сварете крушата на пара или в малко вода за около 5 минути, докато омекне. Изцедете излишната вода и оставете крушата леко да се охлади.
2. Смесване на продуктите: В блендер или кухненски робот добавете сварената круша, сварения сладък картоф и ванилията, ако я използвате (само над 1 година). Блендирайте до гладка и кремообразна текстура. Ако искате кремът да е по-гладък, добавете малко мляко.
3. Охлаждане: Поръсете крема с малко канела преди сервиране, ако желаете. Може да се сервира топъл или охладен.
4. По желание: За да обогатите крема от круша и сладък картоф с още полезни съставки, можете да добавите чиа семена, които са богати на омега-3 мастни киселини и фибри, или смлян лен за допълнителни протеини и антиоксиданти. За по-богат вкус опитайте с малко фъстъчено или бадемово масло, разредено с малко вода и добре разбъркано в крема (ако ядките вече са въведени). То е източник на витамин Е и здравословни мазнини.

Съхранение

- Съхранявайте крема от круша и сладък картоф в хладилник в затворен контейнер до 1-2 дни.
- Разпределете крема във форми за лед и замразете, за да го ползвате на порции.

Замразяване

- Замразете крема във формички за лед или малки пластмасови съдчета до 1 месец.
- Размразете едно кубче или порция в хладилника през нощта или загрейте в микровълнова печка, след което охладете до топла температура.

Съвети

- Кремът от круша и сладък картоф се приготвя лесно. Крушата осигурява фибри и витамини, а сладкият картоф добавя бета-каротин и калий. Естествената сладост прави крема привлекателен за децата, без да има нужда от добавена захар.
