ДЕСЕРТ

Крем от сладък картоф с ванилия и канела



Кадифен крем от сладък картоф с ванилия и канела, сладък сам по себе си. Нежна текстура, която малките харесват, и съвсем лесна подготовка за вас.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Ядки, Сусам

Съставки

- 1 средно голям сладък картоф
- 1/2 ч.л. ванилов екстракт
- 1/2 ч.л. канела
- 2-3 с.л. мляко (краве, бадемово или кокосово)
- 1 ч.л. кокосово масло (по желание)

Начин на приготвяне

1. Сваряване на сладкия картоф: Обелете сладкия картоф и го нарежете на малки кубчета. Сварете го в малко количество вода за около 15-20 минути, докато омекне напълно.
2. Смесване на съставките: След като картофът леко се охлади, поставете го в купа или блендер. Добавете ваниловия екстракт, канелата и млякото. Пасирайте до получаване на гладък крем. По желание добавете и кокосовото масло за още по-богат вкус.
3. Сервиране: Разпределете в малки купички и, по желание, поръсете с щипка канела отгоре. Можете да поднесете и топъл, и охладен.
4. По желание: Можете да обогатите крема с 1 ч.л. тахан (сусамов или лешников, ако сусамът вече е въведен) за допълнителни мазнини и минерали или с щипка смляно ленено семе за фибри. При липса на алергии настъргана ябълка или смлени орехи също биха били добро допълнение.

Съхранение

- Съхранявайте крема от сладък картоф в затворен съд в хладилник до 2 дни.
- При затопляне разбъркайте с малко допълнително мляко, за да възвърнете кремообразната консистенция.

Замразяване

- Замразете крема в порционни формички за лед до 1 месец. Размразете в хладилник и затоплете леко, като добавите мляко по желание.

Съвети

- Този крем от сладък картоф с ванилия и канела е подходящ за лека закуска, десерт или допълнение към следобедните игри. Той е вкусен и полезен.