ЗАКУСКА

Крем от тиква и ябълка с канела

Нежно кремче от тиква и ябълка, сварени под капак до мекота, с малко кокосово масло или авокадо. Подходящо от 8 месеца, за закуска или следобедна хапка.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 3
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Ядки

Съставки

- 1 ч.ч. обелена и нарязана тиква (на кубчета)
- 1 сладка ябълка (обелена и нарязана)
- 1 щипка канела (по желание)
- 1 ч.л. кокосово масло или малко меко авокадо

Начин на приготвяне

1. Варене на съставките: Поставете тиквата и ябълката в малка тенджерка. Добавете малко вода, колкото да покрие дъното, и оставете да къкри под капак на слаб огън около 10-15 минути, докато всичко омекне добре.
2. Пасиране: Пасирайте тиквата и ябълката заедно с кокосовото масло или авокадото до гладък крем. Ако използвате канела, добавете я и разбъркайте.
3. Сервиране: Оставете кремчето да изстине до подходяща температура за сервиране. Може да се поднесе и леко топло, и охладено, зависи от вашите лични предпочитания.
4. По желание: Ако искате да обогатите кремчето още малко, можете да добавите щипка джинджифил на прах, което ще придаде леко затоплящ ефект (подходящо след 1 годинка). Освен това 1 ч.л. орехово масло ще спомогне за обогатяването на деликатния вкус и ще добави здравословни мазнини (подходящо след въвеждане на ядки).

Съхранение

- Съхранявайте крема от тиква и ябълка в плътно затворен контейнер в хладилник до 2 дни. Преди сервиране затоплете леко на водна баня, добавяйки малко вода, ако е загъстял.

Замразяване

- Замразете крема във форми за лед и преместете кубчетата в торба за фризер. Всяко кубче е една малка порция. Пазете ги замразени до 1 месец. Размразете в хладилник или затоплете директно на водна баня.

Съвети

- Това тиквено-ябълково кремче съчетава мекота, аромат и здравословни съставки. Става за следобеден снакс, десерт или като част от основно хранене.