ДЕСЕРТ

Крем с ябълки и кисело мляко

Лек крем от задушена ябълка и натурално кисело мляко с щипка канела. Освежаващ следобеден десерт с пробиотици.

Подготовка: 5 мин **Готвене:** 10 мин **Общо:** 15 мин **Порции:** 2
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Ядки

Съставки

- 1 голяма ябълка, обелена и нарязана на малки кубчета
- 2-3 с.л. вода
- 1/2 ч.ч. натурално кисело мляко
- 1/2 ч.л. канела (по желание)
- 1/4 ч.л. ванилия (по желание)
- Малко мед (по желание, само над 2 години, медът също е добавена захар)

Начин на приготвяне

1. Сготвяне на ябълката: В малка тенджерка сложете ябълката и малко вода, само колкото да покрие дъното на тенджерата. Гответе на слаб огън за около 5-7 минути, докато ябълката омекне и започне леко да се разпада. Махнете от котлона и оставете да изстине.
2. Приготвяне на крема: В купичка смесете киселото мляко с ванилията и канелата. Ако използвате мед, добавете го на този етап и разбъркайте добре.
3. Смесване: Поставете слой от сварената ябълка в чаша или купичка, след което добавете слой кисело мляко. Можете да редувате слоевете за по-интересен вид или просто да смесите ябълката и киселото мляко заедно.
4. Охлаждане и сервиране: Поръсете отгоре с малко канела или добавете малко смлени ядки (ако детето няма алергии и е над 2 години).

Съхранение

- Съхранявайте крема с ябълки и кисело мляко в плътно затворен контейнер в хладилника до 24 часа. Киселото мляко има кратък срок на годност, особено след смесване с топли ябълки.
- Преди сервиране извадете от хладилника и го оставете около 10-15 минути на стайна температура за по-приятна текстура.

Съвети

- Кремчето с ябълки и кисело мляко е освежаващо и полезно. Ябълките съдържат фибри и витамини. Леката текстура и приятният вкус го правят подходящ за малките деца, а в същото време и за цялото семейство.
