ДЕСЕРТ

Кускус с мляко и ябълка



Кускус с мляко и настъргана ябълка - бърза, засищаща закуска с фибри и калций. Подходящ за деца над 8-9 месеца, в зависимост от въведените съставки.

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

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 1 малка ябълка
- 6 с.л. кускус (фин)
- 200 мл. вода
- 100 мл. пълномаслено мляко (за бебе под една година: кърма или адаптирано мляко)
- Щипка канела (по желание)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на ябълката: Обелете и настържете ябълката на ситно.
2. Готвене: Сложете водата да заври, добавете настърганата ябълка и варете около 3-4 минути, докато омекне.
3. Добавяне на кускус: Добавете кускуса, разбъркайте и свалете съда от котлона.
4. Оставете за момент: Оставете сместа похлупена за около 5 минути, за да може кускусът да поеме течността.
5. Завършване: Добавете млякото и канелата и разбъркайте добре до получаване на кремообразна текстура.
6. Финална текстура: При нужда можете леко да намачкате или пасирате, за да бъде по-подходящо за по-малки деца.
7. По желание: Можете да добавите малко круша или банан за допълнителна сладост и разнообразие.

Съхранение

- Съхранявайте кускуса с мляко и ябълка в добре затворен съд в хладилник до 24 часа. Преди сервиране разбъркайте добре и при нужда добавете малко топла вода, кърма или адаптирано мляко, за да възвърнете кремообразната консистенция.
- Ако забележите разделяне на течност, просто разбъркайте добре - това е нормално поради млякото и зърната.

Замразяване

- Замразете в малки порции във форми за ледени кубчета до 2 седмици. Размразете в хладилник през нощта и разбъркайте добре преди затопляне.

Съвети

- Лесен за приготвяне и удобен за адаптиране, този кускус бързо се превръща в част от ежедневието. Става за различни възрасти и поводи.
