ДЕСЕРТ

Мека полента с банан и тахан

Кадифена полента с намачкан банан и лъжичка тахан, със сладост само от плода. Сервира се топла или леко охладена - лека закуска за горещите дни.

Подготовка: 5 мин **Готвене:** 10 мин **Общо:** 15 мин **Порции:** 3
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен, Ядки, Сусам

Съставки

- 2 с.л. фина царевична каша (полента)
- 1/2 добре узрял банан
- 1 ч.л. сусамов или бадемов тахан (ако сусамът или бадемите вече са въведени)
- 1/2 ч.ч. вода или неподсладено растително мляко

Начин на приготвяне

1. Сваряване на полентата: Сложете водата или растителното мляко да заври. Добавете фината полента и варете на слаб огън при непрекъснато бъркане за около 5-7 минути, докато се сгъсти.
2. Смесване: Свалете от котлона. Добавете намачкания банан и тахана. Разбъркайте добре, докато се получи гладка, ароматна каша с мека текстура.
3. Охлаждане: Оставете леко да се охлади и сервирайте. Става за закуска или лека следобедна хапка.
4. По желание: Можете да добавите 1 ч.л. пюре от печена ябълка. Щипка канела или ванилия придава нежен аромат, който подхожда на банана.

Съхранение

- Съхранявайте полентата в плътно затворен контейнер в хладилника до 2 дни. При загряване добавете малко вода или растително мляко, за да възстановите мекотата.
- Бананът и таханът в полентата имат кратък срок - консумирайте в първия ден за оптимален вкус и текстура.

Замразяване

- Замразете полентата без банана и тахана (само царевичната каша) в малки контейнери до 3 седмици. При размразяване загрейте, охладете и добавете прясно намачкан банан и тахан.

Съвети

- Полентата с банан и тахан е бърз, мек и вкусен начин да започнете деня с топла хапка домашен уют. Лесна за приготвяне, богата на полезни съставки и любима и на малки, и на пораснали апетити.
