ДЕСЕРТ

Мек пудинг с кисело мляко и малини



Лек пудинг с кисело мляко и малини, готов за минути и подходящ за малки ръчички. Може да е закуска или следобеден снакс без добавена захар.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 5 мин **Общо:** 15 мин **Порции:** 2
Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 200 гр. кисело мляко
- 1 ч.ч. малини (ако са замразени, сварете ги 1 минута и ги охладете)
- 1 зрял банан
- 1 ч.л. желатин
- 2 с.л. вода
- 1 ч.л. овесени ядки (по желание)

Начин на приготвяне

1. Залейте желатина с 2 с.л. студена вода и оставете 5 минути да набъбне. Затоплете го на слаб огън, без да кипва, докато се разтвори.
2. Пасирайте малините и банана с блендер до гладко пюре.
3. Добавете киселото мляко към пюрето и разбъркайте до гладка смес.
4. Смесете разтопения желатин първо с 2 с.л. от сместа, след това го прибавете към останалата смес и разбъркайте бързо, за да се разпредели равномерно.
5. Разпределете сместа в две малки купички или силиконови формички.
6. Поставете в хладилник за поне 2 часа, докато се стегне.
7. Поднесете охладено, по желание с няколко малини отгоре, разрязани наполовина или намачкани. По желание поръсете с овесените ядки.

Съхранение

- Съхранявайте в плътно затворен съд в хладилника до 2 дни.
- Разбъркайте леко преди повторна консумация, ако се е отделила течност отгоре.

Съвети

- Можете да замените малините с боровинки или узряла праскова според сезона.
- За по-гъста консистенция добавете още половин чаена лъжичка желатин.