

Мек пудинг с кисело мляко и малини

Лек пудинг с кисело мляко и малини, готов за минути и подходящ за малки ръчички. Чудесна 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
- 1 зрял банан
- 1 ч.л. желатин
- 2 с.л. вода
- 1 ч.л. овесени ядки (по желание)

Начин на приготвяне

- Разтопете желатина в 2 с.л. топла вода и оставете да набъбне за 2-3 минути.
- Разбийте малините и банана с блендер до гладко пюре.
- Добавете киселото мляко към пюрето и разбъркайте до гладка смес.
- Прибавете разтопения желатин и разбъркайте бързо, за да се разпредели равномерно.
- Разпределете сместа в две малки купички или силиконови формички.
- Поставете в хладилник за поне 2 часа, докато се стегне.
- Поднесете охладено, по желание с няколко малини отгоре, разрязани наполовина или намачкани.

Съхранение

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

Съвети

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