ДЕСЕРТ

Мини пудинг с ябълка и киноа



Кремообразен мини пудинг от киноа и ябълка - закуска и десерт в едно, с чист състав. Киноата носи растителен протеин и желязо; подходящ за деца над 10 месеца.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 3
Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Сусам

Съставки

- 3 с.л. киноа
- 1 средна ябълка (обелена и нарязана)
- 150 мл. вода
- 1-2 с.л. кърма или адаптирано мляко (по желание, прясно мляко след навършена една година)
- ½ ч.л. канела
- 1 ч.л. кокосово масло (по желание)

Начин на приготвяне

1. Обелете и нарежете ябълката на кубчета. Сварете я на пара или в малко вода, докато омекне напълно, и я пасирайте до гладко пюре.
2. Измийте киноата под течаща вода, за да отстраните горчивото покритие, и я сварете в 150 мл. вода на слаб огън 12-15 минути, докато поеме течността и омекне. Добавете сварената киноа към ябълковото пюре, а по желание и щипка канела и кокосовото масло. Пасирайте или намачкайте сместа, така че да се получи гладък, но хранителен крем. Ако желаете по-кремообразен пудинг, след като сместа леко се охлади, добавете кърмата или адаптираното мляко, без да ги варите.
3. Охладете леко и сервирайте.

Съхранение

- Пудингът се съхранява в хладилник до 24 часа. Поднесете го леко затоплен или охладен според предпочитанията на детето.
- Ако сместа се е сгъстила, след затопляне добавете малко вода, кърма или адаптирано мляко.

Замразяване

- Подходящ за замразяване - до 1 месец.

Съвети

- По желание: Лъжичка тахан (ако сусамът вече е въведен), малко настъргана круша или щипка кардамон ще придадат допълнителна дълбочина на вкуса.
- Малък по размер, но голям по вкус - този пудинг е от рецептите, които изненадват приятно. Киноата го прави засищащ и богат на протеин, а ябълката - нежно сладък без нужда от захар.
