ДЕСЕРТ

Млечен крем с авокадо и банан

Гладък крем от авокадо, банан и кисело мляко - готов за минути, без готвене. Мека текстура за първите опити с лъжичка и нови вкусове.

Подготовка: 5 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 2
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 1/2 добре узряло авокадо
- 1/2 банан
- 2 с.л. кисело мляко (може и гръцки йогурт, пълномаслен)
- Щипка канела (по желание)
- Щипка ванилия (по желание, само над 1 година)

Начин на приготвяне

1. Смесване на съставките: Поставете всички съставки в блендер или използвайте пасатор. Пасирайте до получаване на гладка, кремообразна консистенция без бучки.
2. Охлаждане: Прехвърлете в малка купичка и охладете в хладилник за 15-20 минути. Това ще подсили вкуса и ще направи крема още по-освежаващ.
3. По желание: За още повече хранителни ползи бихте могли да включите пасирана печена ябълка или круша, както и щипка кардамон или индийско орехче.

Съхранение

- Млечният крем с авокадо и банан е най-добър свежеприготвен, но можете да го съхранявате покрит в хладилник до 24 часа. Поставете хартия за печене директно върху повърхността, за да предотвратите окисляването и потъмняването.
- Ако искате порции за няколко дни, разлейте крема във формички за лед веднага след приготвяне и ги замразете.

Замразяване

- Замразете порциите във форми за лед или малки пластмасови съдчета до 2-3 седмици; кремът може да се размрази в хладилник през нощта или едва преди сервиране. Консистенцията може да е малко по-мека след размразяване, но остава годна.

Съвети

- С този бърз и нежен крем с авокадо, банан и йогурт ще внесете свежест в менюто на детето, защото е лесен и вкусен.
