

Млечна каша с малини и ленено семе

Нежна млечна каша с аромат на малини и полезни ленени семена. Перфектна закуска за малките изследователи.



Подготовка: 5 мин **Готвене:** 10 мин **Общо:** 15 мин **Порции:** 2

Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 4 с.л. овесени ядки
- 200 мл. мляко
- 1 с.л. ленено семе
- 50 гр. малини (пресни или замразени)
- 1 ч.л. ванилия (по избор)

Начин на приготвяне

1. Сварете овесените ядки в млякото на тих огън за 5-6 минути, като бъркате често.
2. Смелете лененото семе на прах в кафемелачка.
3. Добавете смляното ленено семе към кашата и бъркайте.
4. Ако малините са замразени, първо ги сварете за 1 минута в малко вода. Разтрийте малините с вилка до пюре или ги оставете на по-едри парченца.
5. Размесете малините в готовата каша.
6. Добавете ванилията, ако използвате.
7. Оставете да се охлади до подходяща температура преди сервиране.

Съхранение

- Съхранявайте в хладилник до 2 дни.
- Преди сервиране добавете малко мляко, ако се е сгъстила.

Съвети

- Може да замените малините с намачкани боровинки или ягоди.
- Добавете щипка канела за по-топъл вкус.