ЗАКУСКА

Овесена каша с тиква и канела



Топла, кадифена и ароматна сутрешна закуска за малките - овесена каша с тиква и канела, без добавена захар. Лесна рецепта, подходяща за деца от 8 месеца нагоре.

Подготовка: 5 мин **Готвене:** 5 мин **Общо:** 10 мин **Порции:** 1 **Възраст:** От 8 месеца
Трудност: Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 4 с.л. фини овесени ядки
- 3 с.л. пюре от тиква (сварена и пасирана)
- 150 мл. вода (за дете над една година може и прясно мляко)
- 1-2 с.л. кърма или адаптирано мляко (по желание, вмесени накрая, без да се варят)
- ½ ч.л. канела
- 1 ч.л. фурмово пюре (по желание, само за деца над 1 година)
- Малко масло (по желание)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на продуктите: Ако тиквата не е пасирана предварително, сварете парче тиква на пара или във вода, след което я пасирайте с вилица до гладко пюре.
2. Готвене: Сложете овесените ядки и водата в малка тенджера и загрейте на среден огън, като разбърквате непрекъснато.
3. Смесване: Гответе 3-4 минути, докато сместа се сгъсти и ядките омекнат напълно.
4. Финални добавки: Прибавете пюрето от тиква и канелата, разбъркайте добре и оставете на огъня още 1 минута.
5. Сервиране: Свалете от огъня. По желание вмесете кърмата или адаптираното мляко, а за деца над 1 година и фурмовото пюре. Добавете малко масло, ако желаете, и сервирайте топла в детска купичка - внимавайте температурата да е подходяща за малкото.

Съхранение

- Съхранявайте готовата каша в плътно затворен контейнер в хладилник до 24 часа. Преди сервиране затопляйте в микровълнова печка или на водна баня, като разбърквате, докато се сгрее. След затопляне при нужда добавете 1-2 с.л. вода, кърма или адаптирано мляко.
- За удобство можете да приготвите две порции наведнъж и да съхранявате втората в отделен контейнер, готова за следващото хранене.

Замразяване

- Замразете кашата във форми за лед или малки контейнери до 1 месец. Размразете в хладилник през нощта, след което затоплете и при нужда добавете малко вода, кърма или адаптирано мляко до желаната консистенция.

Съвети

- Можете да приготвите пюре от тиква предварително и да го съхранявате в хладилника до 3 дни. За по-богата текстура добавете чиа семена или настъргана ябълка. Кашата се сервира топла - ако е останала, след загряване добавете малко вода, кърма или адаптирано мляко, за да върнете кремообразността.