ЗАКУСКА

Овесена каша с ябълка



Топла и кремообразна овесена каша с настъргана ябълка, прясно мляко и щипка канела. Сладка е само от плода и е засищаща есенна закуска, готова за 15 минути.

Подготовка: 5 мин **Готвене:** 10 мин **Общо:** 15 мин **Порции:** 2
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 6 с.л. овесени ядки
- 1 малка сладка ябълка (Златна превъзходна или Гала)
- ¼ ч.л. канела
- 200 мл. прясно мляко
- 60 мл. вода
- 1 ч.л. краве масло

Начин на приготвяне

1. Обелете ябълката и махнете сърцевината със семките.
2. Настържете ябълката на ситно ренде.
3. В малка тенджера смесете овесените ядки, ябълката, канелата, млякото и водата.
4. Сложете на среден огън и оставете да заври, като разбърквате.
5. Намалете огъня и варете 5-6 минути, докато овесените ядки набъбнат и ябълката омекне.
6. Свалете от котлона, добавете кравето масло и разбъркайте, докато се разтопи.
7. Оставете кашата да се охлади до хладко, преди да я сервирате на детето.

Съхранение

- Съхранявайте в плътно затворен съд в хладилник до 1 ден.
- Преди повторна консумация затоплете на слаб огън с 1-2 с.л. прясно мляко и разбъркайте добре.

Съвети

- Можете да замените ябълката с настъргана узряла круша според сезона.
- Поднесете с лъжичка кисело мляко отгоре за още по-кремообразна закуска.