ДЕСЕРТ



Овесена купа с горски плодове и кокос

Сутрешната каша не е задължително да е скучна - напротив, тя може да бъде истински цветен празник. Тази овесена купа с горски плодове и кокос е красива, засищаща и пълна с полезни съставки за добро начало на деня. Овесените ядки са известен източник на фибри и бавноусвоими въглехидрати, горските плодове носят витамин С, а кокосът добавя лека екзотична нотка и здравословни мазнини. Подходяща за деца над 8 месеца, тази закуска е бърза, лесна и любима на малки и големи.

Подготовка: 5 мин **Готвене:** 5 мин **Общо:** 10 мин **Порции:** 2 **Възраст:** От 8 месеца
Трудност: Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен, Ядки

Съставки

- 3 с.л. овесени ядки (фини)
- 100 мл. вода
- 1-2 с.л. кърма или адаптирано мляко (по желание, прясно мляко след навършена една година)
- 1 шепа горски плодове (пресни или замразени)
- 1 ч.л. кокосови стърготини
- ½ ч.л. смляно ленено семе (по желание)

Начин на приготвяне

1. Варене на овесената каша: Поставете овесените ядки във водата и варете на тих огън 3-5 минути, като бъркате, докато кашата стане гъста и кремообразна. Свалете от огъня и по желание разбъркайте в нея кърмата или адаптираното мляко, без да ги варите.
2. Подготовка на плодовете: Ако използвате замразени горски плодове, сварете ги за 1 минута в малка тенджера, докато омекнат и пуснат сок. Пресните може да се нарежат или смачкат с вилица.
3. Смесване: Прехвърлете кашата в купичка и подредете, като завършите с горските плодове, намачкани с вилица, и кокосовите стърготини. За по-малки бебета пасирайте всичко заедно до гладка смес.
4. Сервиране: Поднесете веднага, докато е топла. Горските плодове и кокосът правят купата привлекателна за детските очички.
5. По желание: Лъжичка гладко бадемово масло, добре разбъркано в топлата каша, малко чиа семена или настъргана ябълка отгоре ще направят закуската още по-богата.

Съхранение

- Съхранявайте приготвената овесена купа в плътно затворен съд в хладилника до 24 часа. Ако се е сгъстила, разредете я с малко вода, кърма или адаптирано мляко след подгряване.
- Горските плодове и кокосовите стърготини най-добре се добавят свежи преди сервиране, а кашата сама по себе си се съхранява добре до 24 часа.

Замразяване

- Замразете охладената овесена каша без плодове във форми за лед до 3 седмици. При подгряване добавете плодове отново, тъй като те омекват и пускат сок след размразяване.

Съвети

- Цветна, вкусна и готова за минути, тази овесена купа е от рецептите, които стават част от сутрешния ритуал. Горските плодове я превръщат в нещо специално, а децата обичат да разбъркват сами всичко заедно.