ДЕСЕРТ

Оризова каша с праскова и кисело мляко



Оризова каша с пасирана праскова и лъжица кисело мляко - готова за минути. Оризът дава нежна текстура, прасковата - естествена сладост, а киселото мляко добавя пробиотици.

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

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 2 с.л. сварен бял ориз
- 1/2 добре узряла праскова (обелена и пасирана/намачкана)
- 2 с.л. пълномаслено кисело мляко

Начин на приготвяне

1. Подготовка на ориза: Използвайте добре сварен, мек ориз и го оставете да се охлади за няколко минути.
2. Приготвяне на плода: Обелете прасковата и я пасирайте или намачкайте добре с вилица, за да получите гладка плодова пюреобразна основа. Ако плодът е по-сочен, това ще придаде приятна свежест и лекота на сместа.
3. Смесване: В купичка комбинирайте ориза, пасираната праскова и киселото мляко. Разбъркайте добре, докато получите гладка и кремообразна консистенция. Ако предпочитате по-фина текстура, можете да използвате блендер.
4. Сервиране: Поднесете пюрето леко охладено.
5. По желание: Можете да обогатите пюрето с малко смляно ленено семе за фибри и омега-3 мастни киселини или да добавите щипка канела за аромат.

Съхранение

- Съхранявайте оризовата каша с праскова и кисело мляко в добре затворен съд в хладилник до 24 часа.
- Преди повторно сервиране разбъркайте добре. Ако пюрето е станало твърде гъсто, разредете с малко преварена вода или допълнително кисело мляко.

Замразяване

- Ако замразите пюрето без кисело мляко, то издържа до 2-3 седмици на кубчета във форма за лед. Размразете в хладилник и добавете свежо кисело мляко преди поднасяне.

Съвети

- Това оризово пюре с праскова и кисело мляко показва колко вкусна и пълноценна може да бъде една проста комбинация. С няколко съставки получавате ястие, което едновременно засища и освежава.