ДЕСЕРТ

Оризов крем с ябълка и ванилия



Нежен оризов крем с ябълка и ванилия, лек, успокояващ, познат и за малките у дома, и за вас. Без излишни добавки, без захар, а само естествени вкусове, които носят уют с всяка лъжица.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 30 мин **Общо:** 40 мин **Порции:** 4
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 3 с.л. бял или кафяв ориз
- 1 малка сладка ябълка
- 250 мл. вода
- 2-3 с.л. кърма или адаптирано мляко (по желание, прясно мляко след навършена една година)
- Щипка истинска ванилия на прах, шушулка или паста (по желание, само над 1 година)

Начин на приготвяне

1. Сваряване на ориза: В малка тенджера изсипете ориза и водата. Варете на слаб огън, докато оризът стане напълно мек, около 20-25 минути. При необходимост добавете още малко вода.
2. Добавяне на ябълката: Обелете и настържете ябълката. Добавете я към вече омекналия ориз и гответе още около 5 минути, докато се слее с крема.
3. Пасиране: Свалете от котлона и пасирайте до получаване на гладка, кремообразна текстура.
4. Сервиране: По желание добавете кърмата или адаптираното мляко, без да ги варите, и ванилията (само над 1 година), и разбъркайте. Поднесете топъл или леко охладен, според предпочитанията на детето.
5. По желание: За допълнително разнообразие можете да добавите 1 ч.л. ленено или кокосово масло за по-богат вкус и омега-3.

Съхранение

- Съхранявайте оризовия крем в затворен съд в хладилника до 2 дни. Преди сервиране затоплете на водна баня и разредете с малко топла вода, кърма или адаптирано мляко, което помага за възстановяване на кремообразната текстура.
- Ако сте добавили кърма или мляко, съхранявайте крема не повече от 24 часа.

Замразяване

- Замразете оризовия крем във форми за лед или малки съдове до 2 месеца. Размразете в хладилник през нощта и затоплете на водна баня преди сервиране, добавяйки малко течност за възстановяване на консистенцията.

Съвети

- С малко продукти и съвсем лесни стъпки получавате крем, който може да се поднесе и самостоятелно, и като част от хранене. Полезен, домашен и приготвен с внимание.
