ЗАКУСКА



Ориз с ябълка, стафиди и канела

Ориз с ябълка, стафиди и канела, лека и вкусна купичка за малкото коремче. Лесна за приготвяне, тя съчетава мекия ориз със сладостта на ябълката и стафидите. Без добавена захар и без излишни съставки.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 3
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Сусам

Съставки

- 3 с.л. бял ориз (кафявият иска около 40 минути и още 100 мл. вода)
- 1 малка ябълка (настъргана или нарязана на малки кубчета)
- 200 мл. вода или мляко (според предпочитанията ви)
- 1 ч.л. стафиди (накиснати в топла вода и нарязани)
- Щипка канела (по желание)
- 1 ч.л. масло (по избор)

Начин на приготвяне

1. Сваряване на ориза: В подходящ съд сварете ориза във вода (или мляко), докато омекне напълно. За по-фина текстура можете да използвате и микс от двете.
2. Добавяне на плодовете: През последните 5 минути от варенето добавете настърганата ябълка и предварително накиснатите стафиди. Разбъркайте внимателно.
3. Финално овкусяване: След като кашата е готова, можете да добавите капка масло и щипка канела за допълнителен аромат и мекота. Подслаждането идва естествено от ябълката и стафидите, без нужда от допълнителна захар.
4. Поднасяне: Поднесете кашата леко охладена.
5. По желание: Можете да обогатите тази каша с чаена лъжичка ленено семе (смляно) или малко смлян сусам, особено подходящи за деца над 1 година. Те добавят фибри, калций и омега-3 мазнини.

Съхранение

- Съхранявайте оризовата каша в хладилник в затворен съд до 48 часа.
- При повторно поднасяне затоплете леко и добавете малко вода или мляко, за да възстановите кремообразната текстура.

Замразяване

- Замразете оризовата каша във форми за лед или малки кутии до 1 месец; размразете в хладилник и затоплете на котлон, разредете при нужда.

Съвети

- С тази нежна и ароматна рецепта всяка лъжичка носи баланс и простичко удоволствие. Подходяща за малки апетити и големи усмивки, тя е още едно доказателство, че храната за деца може да бъде едновременно полезна и вкусна, без излишна сложност.
