СНАКС

Плодово пюре от кайсии и ябълка



Нежно пюре от узрели кайсии и сладка ябълка, което става за лека закуска или десерт за малките. Лесно се приготвя и е богато на витамини, без нужда от добавена захар.

Подготовка: 5 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 20 мин **Порции:** 4
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен

Съставки

- 4 узрели кайсии
- 1 голяма ябълка
- 3 с.л. вода
- 1 ч.л. лимонов сок (по желание)

Начин на приготвяне

1. Измийте кайсиите и ябълката. Обелете ябълката и я нарежете на малки кубчета.
2. Разрежете кайсиите наполовина и отстранете костилките, след което ги нарежете на парчета.
3. Поставете нарязаните плодове в тенджера с водата.
4. Гответе на слаб огън около 12-15 минути, докато плодовете омекнат напълно, като разбърквате от време на време.
5. Свалете от котлона и оставете да се охлади няколко минути.
6. Пасирайте с блендер до гладко пюре без бучки.
7. Ако желаете, добавете лимоновия сок за по-свеж вкус и разбъркайте.
8. Оставете да изстине напълно, преди да поднесете на детето.

Съхранение

- Съхранявайте в плътно затворен съд в хладилника до 2 дни.
- Преди повторна консумация разбъркайте добре.

Замразяване

- Разпределете пюрето в малки формички за лед и замразете до 1 месец.
- Размразете една порция в хладилника през нощта и затоплете леко преди хранене.

Съвети

- Можете да добавите щипка канела за по-богат аромат.
- За по-гъста консистенция добавете 1 с.л. овесени ядки след сваряването.
