ДЕСЕРТ

Плодов крем с извара и ягода



Крем с извара и ягода, десерт без добавена захар за бебе или малко дете. Изварата носи белтъчини и калций, ягодите витамин С и свеж вкус, а млечната основа го прави засищащ и балансиран. Подходящ е за деца над 8-9 месеца (в зависимост от въведените млечни продукти и плодове).

Подготовка: 20 мин **Общо:** 20 мин **Порции:** 1 **Възраст:** От 8 месеца
Трудност: Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 2-3 добре узрели ягоди
- 2 с.л. пълномаслена извара
- 1 ч.л. кисело мляко
- Щипка ванилия (по желание, само над 1 година)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на плодовете: Намачкайте ягодите с вилица или ги пасирайте до гладко пюре.
2. Смесване: Добавете изварата и киселото мляко към ягодите, а за деца над 1 година по желание и щипка ванилия. Разбъркайте добре, докато получите фин и кремообразен десерт.
3. Охлаждане: Поставете крема в хладилник за около 10 минути, за да се освежи и стегне леко.
4. Сервиране: Поднесете охладен като лек десерт или следобеден снакс.
5. По желание: Можете да добавите малко банан за допълнителна сладост или да замените ягодата с круша, слива или праскова според сезона. За по-големи деца можете да включите и малко фино смлян овес за повече засищане.

Съхранение

- Съхранявайте крема в затворен контейнер в хладилник до 24 часа. Преди сервиране проверете дали не се е появила течност отгоре - разбъркайте внимателно.
- Избягвайте прекаленото охлаждане, тъй като изварата и млечните продукти могат да се отделят. Сервирайте при температура на хладилника, без допълнително охлаждане.

Съвети

- Бърз, лесен и пълен с полезни съставки, този крем е удобен в забързаното ежедневие. Подходящ за следобедна закуска или лек десерт, той съчетава прости продукти и вкус без излишни добавки. С минимални усилия получавате нещо, което децата наистина харесват.