ДЕСЕРТ

Просо с мляко, круша и канела



Топла каша от просо с мляко, пасирана круша и канела - лека и естествено сладка. Подходяща за деца над 1 година.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 2
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Ядки

Съставки

- 250 мл. вода
- 100 мл. пълномаслено мляко
- 3 с.л. просо
- ½ добре узряла круша
- Щипка канела

Начин на приготвяне

1. Подготовка на просото: Изплакнете просото много добре под течаща вода. Поставете го в малка тенджера с водата и го сварете на умерен огън около 15 минути, докато омекне напълно.
2. Добавяне на млякото: След като просото омекне, добавете млякото и оставете сместа да се готви още около 5 минути, като разбърквате от време на време.
3. Добавяне на плода: Пасирайте крушата до гладко пюре и я добавете към свареното просо. Разбъркайте добре, за да се смесят вкусовете.
4. Сервиране: Поръсете с щипка канела и разбъркайте. По желание можете да оставите ястието леко намачкано, а не напълно гладко, за да има по-интересна текстура.
5. По желание: Към тази рецепта можете да добавите и други плодове като ябълка, праскова или банан, които се комбинират много добре с просото. Малко смлени орехи или бадеми (за по-големи деца) могат да внесат допълнителни полезни мазнини, а щипка ванилия ще направи вкуса още по-ароматен.

Съхранение

- Съхранявайте просото в затворен контейнер в хладилника до 2-3 дни. При загряване добавете малко мляко или вода, ако се е сгъстило.
- Преди сервиране загрейте до горещо (70-75°C) и оставете да изстине до топло, преди да го дадете на детето.

Замразяване

- Замразете във формички за лед или малки съдове до 1 месец. Размразете в хладилник през нощта и загрейте на водна баня или в тенджера, разбърквайки често.

Съвети

- Нежно, ароматно и естествено сладко, това просо с мляко и круша е топла и полезна закуска за детето. Лесно за приготвяне и приятно на вкус, то може бързо да се превърне в любима рецепта за малки и големи.
