

Смути с банан и овесени ядки

Гъсто и гладко смути от банан, фини овесени ядки и кисело мляко, засищаща закуска в чаша. Сладостта идва само от узрелия банан.



Подготовка: 10 мин **Общо:** 10 мин **Порции:** 2 **Възраст:** Над 1 година

Трудност: Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 1 малък узрял банан
- 2 с.л. фини овесени ядки
- 150 гр. пълномаслено кисело мляко
- 50 мл. вода
- щипка цейлонска канела (по желание)

Начин на приготвяне

1. Сложете овесените ядки в блендера и ги залейте с водата.
2. Оставете ги да омекнат около 5 минути.
3. Обелете банана и го нарежете на кръгчета.
4. Добавете банана, киселото мляко и канелата, ако я използвате.
5. Пасирайте 1-2 минути, докато смутито стане напълно гладко, без зрънца.
6. Налейте 100-120 мл. в отворена чаша за дете от 1 до 2 години, а за дете от 2 до 3 години до 150 мл.
7. Сервирайте веднага, със сламка или с лъжичка, никога в шише.

Съхранение

- Съхранявайте остатъка в плътно затворен съд в хладилник до 24 часа.
- Разбъркайте добре и разреждете с малко вода преди повторна консумация.

Замразяване

- Замразете остатъка във формички за сладолед на клечка до 1 месец.
- Оставете формичката 2-3 минути на стайна температура, преди да извадите сладоледа.

Съвети

- За по-рядко смути добавете още 2-3 с.л. вода, защото овесените ядки го сгъстват бързо.
- Давайте смути 2-3 пъти седмично, изпито наведнъж с храненето, а не на глътки през целия ден.