ЗАКУСКА

Тиквен крем с ябълка и канела

Топъл крем от тиква и ябълка с щипка канела, гладък и естествено сладък. Лека закуска за мъничето (и за вас), готова за минути.

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

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 1 малка ябълка, обелена и нарязана на кубчета
- 1/2 ч.ч. сварена тиква (може печена или на пара)
- 1/2 ч.л. канела
- 1-2 ч.л. кокосово или краве мляко (по избор, за по-гладка текстура)
- 1/2 ч.л. чиа семена или ситно смляни ленени семена (по избор)

Начин на приготвяне

1. Приготвяне на ябълката: Сварете ябълката на пара или в малко вода за около 5-7 минути, докато омекне. Отцедете я и оставете настрани да се охлади леко.
2. Смесване на продуктите: В блендер или кухненски робот добавете сварената ябълка, тиквата, канелата и млякото (ако използвате). Блендирайте до гладка и кремообразна консистенция. Ако искате по-гладък крем, добавете още малко мляко.
3. Добавки за текстура: Поръсете със семената чиа или лененото семе и разбъркайте добре. Това ще придаде лека хрупкавост.
4. Сервиране: Кремът може да се сервира веднага или леко охладен. Можете да го поднесете с малко бисквити или пълнозърнеста филийка за допълнителна засищаща закуска.

Съхранение

- Съхранявайте тиквения крем с ябълка в хладилник в плътно затворен съд до 2 дни. Ако кремът е станал твърд, затоплете го леко преди хапване или добавете малко мляко и разбъркайте.

Замразяване

- Замразете крема във форми за лед или малки съдове до 1 месец. Размразете в хладилник през нощта и консумирайте охладен или леко затоплен.

Съвети

- Този тиквен крем с ябълка е за детето, но можете да го хапнете и вие. Лесен и пълен с вкус, той става за бърза, но питателна закуска или следобедно хапване.
