



Το πιο απλό κρεμώδες porridge με φρούτα, για νήπια

Μερίδες: 4 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 5 λεπτά

Υλικά για το porridge:

500 ml γάλα της επιλογής μας

4 γεμάτες κ.σ. νιφάδες βρώμης (40 γρ.)

2 κ.γλ. ταχίνι ή βούτυρο καρπών της επιλογής μας

1 μέτρια μπανάνα

1 ώριμο αχλάδι ή ½ μήλο (καθαρισμένο, ξεσποριασμένο, χωρίς πυρήνα)

2 κ.γλ. μέλι ή σιρόπι αγαύης ή maple (για παιδιά >1 έτους)

Υλικά για το σερβίρισμα (προαιρετικά):

φρέσκα φρούτα

κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ρίχνουμε τη μισή ποσότητα γάλακτος σε επεξεργαστή τροφίμων (μούλτι) μαζί με όλα τα υπόλοιπα υλικά και πολτοποιούμε πολύ καλά.

2) Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο γάλα σε κατσαρολάκι σε μέτρια φωτιά. Πριν αρχίσει να βράζει προσθέτουμε το περιεχόμενο του επεξεργαστή τροφίμων, χαμηλώνουμε λίγο τη φωτιά και ανακατεύουμε συνέχεια για 4-5 λεπτά μέχρι να πήξει.

3) Αποσύρουμε από τη φωτιά και μοιράζουμε σε μπολάκια. Αφήνουμε να κρυώσει, τοπάρουμε αν θέλουμε με φρέσκα φρούτα και λίγη κανέλα και σερβίρουμε.