

Přesnídávka dušené jablko

Kategorie: [Ostatní](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- voda 1 ks
- jablko 2 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Děti

Způsob přípravy: Dušení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Jablko oloupeme, rozkrojíme, zbavíme jádřince, omyjeme a nastrouháme najemno. Jablko dáme do kastrůlku, doplníme trochou vody a krátce podusíme. Odstavíme. Přesnídávku není třeba sladit ani kyselit, ale podle potřeby ji ředíme převařenou vodou.

Dušené jablko poprvé rozmixujeme, ale pak už ho necháváme jen tak, aby se dítě pomalu učilo pevnější stravu. Pokud je to možné, nepoužíváme vyloženě sladká jablka.

Přesnídávku dušené jablko podáváme vlažnější.