

12-6 חודשים

ארוחת צהריים



מתכון

מרק ירקות עשיר

אופן ההכנה

1

הוראות הכנה

בצל קצוץ
תפוח אדמה חתוך
בטטה חתוכה
קישוא קלוף וחתוך
קוביות דלעת
דייסת דגנים מעורבים של מטרנה

מכניסים את כל הירקות לסיר ומכסים במים, עד גובה הירקות.
מרתיחים עד שהירקות רכים, מצננים את המרק ומוסיפים 4-5 כפות
דייסת דגנים מעורבים של מטרנה
מערבבים ומועכים למרק חלק בעזרת בלנדר יד.

