



לביבות בטטה עם דייסת סולת

12-6 חודשים

מתכון

זמן הכנה: 20 דק'

:COOKING

ארוחת בוקר

רמת קושי: קל

דייסת מטרנה יכולות להשתלב במגוון מתכונים ביתיים, מתוקים או מלוחים, שמתאימים בדיוק לגיל ולשלב ההתפתחותי של תינוקות המתנסים במגוון מזונות חדשים. ^[2]

הדייסות מועשרות בברזל, ויטמינים ומינרלים, טחונות למרקם עדין שמתאים לתינוקות וישדרגו כל מנה.

ניתן להוסיף את פתיתי הדייסה למגוון מאכלים כמו פשטידות או לביבות של ירקות, קציצות של עוף או בשר, מרקים מסוגים שונים וגם לפנקייק, לשלוליות גבינה ועוד.

תוספת הדייסה יכולה לשפר את המרקם, הסמיכות והטעם לקבלת מנות קלות להכנה, טעימות, ומזינות.

לאכול טוב אפשר כבר מהביס הראשון!

מצרכים

- 2 בטטות בינוניות
- 1 תפוח אדמה
- 2 כוס קמח כוסמין מלא/קמח רגיל
- 3 כפות דייסת סולת (אפשר להשתמש במקום בדייסת דגנים/ דייסת קורנפלור)
- 1 כף שמן זית
- תבלינים לפי הטעם
- יוגורט לא ממותק
- ירקות לבחירתכם
- לשימון התבנית והלביבות:
- 2-3 כפות שמן זית

אופן ההכנה

מקלפים את הבטטות ותפוח האדמה.
מבשלים את הירקות בשפע מים עד לריכוך.
מועכים את הירקות לפירה חלק ומוסיפים את כל שאר החומרים.
מחממים תנור ל-180 מעלות ומכינים תבנית עם נייר אפייה.
משמנים מעט את נייר האפייה.
יוצרים לביבות בעזרת ידיים רטובות ומניחים על התבנית.
משמנים את הלביבות מעט גם מלמעלה.
אופים 25-35 דקות עד שהלביבות מעט שחומות.
מומלץ להגיש לצד צלחת ירקות בתיבול מעט שמן זית ויוגורט לא ממותק, בתיאבון!

