



מתכון

פשטידת ברוקולי

אופן ההכנה

1

פשטידת ברוקולי

מצרכים:

500 גרם ברוקולי (אפשר גם קפוא), 2 כפות קמח מלא, 3 ביצים, 1 גבינת קוטג', 1 גבינה לבנה, חצי שקית אבקת אפיה, 300 ג' גבינה צהובה מגורדת.

אופן ההכנה:

מאדים את הברוקולי עד שיתרכך ומרסקים אותו. מוסיפים את שאר המצרכים ומערבבים לקבלת תערובת. מכניסים לתבנית משומנת, לתנור שחומם מראש ל 180 מעלות למשך כ 40 דקות או עד שהפשטידה תשחים מלמעלה. מצננים ומגישים. ניתן להגיש לצד אבוקדו ויוגורט לא ממותק.

אפשרו לתינוק לפתח את עצמאותו - גם באוכל! חלק חשוב מהתפתחותו. תנו לו להרגיש, לגעת, לשחק עם האוכל הברוקולי עשיר בסידן, מינרל חשוב לבניית העצמות והשניים.