



מתכון

מחית מטרנה תפוח בננה עם יוגורט

רעיון לארוחת בוקר טעימה ומזינה לתינוק שמוכנה תוך זמן קצר. הפירות מסייעים להעשיר את טעם היוגורט ולתת לו טעם מרענן ומתקתק.

אופן ההכנה



0דק'

סה"כ זמן הכנה

יוגורט עם בננה ותפוח

מצרכים:

יוגורט טבעי לא ממותק, מחית מטרנה תפוח בננה.

אופן ההכנה:

מכניסים לתוך קערה יוגורט ומחית מטרנה תפוח בננה, מערבבים ומגישים.

יוגורט מעשיר את המנה עם חלבון וסידן. העדיפו את הטבעי ללא תוספת הסוכר והעשירו את טעמו עם פירות העונה.