



מתכון

כריך מקמח מלא עם חביתה, גבינות
וירקות



0דק'

סה"כ זמן הכנה

כריך מקמח מלא עם חביתה, גבינות וירקות

מצרכים:

ביצה, כפית שמן זית, פרוסת גבינה צהובה, זיתים מגולענים, עגבנייה, מלפפון, גמבה, קוטג'. 2 פרוסות לחם מקמח מלא.

אופן ההכנה:

מערבבים ביצה בתוך קערית ושופכים אותה לתוך מחבת עם כפית שמן זית. מטגנים קלות משני הצדדים ומניחים בתוך שתי פרוסות לחם. קוצצים את הירקות והזיתים. מוסיפים בצלחת גם גבינה צהובה וקוטג'.

חשוב להקפיד על בישול מלא של הביצה. עודדו את התינוק לאכול בנחת, ללעוס באיטיות ולהקדיש את כל הזמן הדרוש לארוחה.