



מתכון

יוגורט עם בננה, תפוח ושיבולת שועל

ארוחה טעימה ומשביעה במיוחד שתעשה רק טוב לתינוק שלך ומלאה ברכיבים מזינים במיוחד. שיבולת השועל והפירות מעניקים למנה תוספת חשובה של סיבים תזונתיים, טעם ומרקם סמיך יותר. היוגורט תורם לערך החלבון במנה ומשתלב נפלא בטעמו עם כל שאר הרכיבים.



0דק'

סה"כ זמן הכנה

יוגורט עם בננה, תפוח ושיבולת שועל

מצרכים:

יוגורט, בננה, תפוח, שיבולת שועל, סילאן

אופן ההכנה:

חותכים את הבננה והתפוח לחתיכות, מכניסים לקערית עם יוגורט. מוסיפים מעט פתיתי שיבולת שועל ומערבבים. יוצקים מעל סילאן [לא חובה] ומגישים.

יוגורט הוא מקור טוב לחלבון, ויטמינים מקבוצה B, עשיר בסידן ובפרוביוטיקה (חיידקים ידידותיים למע' העיכול). העדיפו את הטבעי ללא תוספת הסוכר והעשירו את טעמו עם פירות העונה.