ארוחת בוקר

מתכון

יוגורט עם פירות וממרח שקדים טבעי

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. ממרח השקדים תורם להסמכת המנה ומעניק לה טעם מיוחד שהופך אותה למתאימה לכל המשפחה - מתינוקות ועד מבוגרים.

אופן ההכנה

1

5דק'

סה"כ זמן הכנה

יוגורט עם פירות וממרח שקדים טבעי

מצרכים:

יוגורט לא ממותק, בננה, תפוח, ממרח שקדים טבעי

אופן ההכנה:

מרסקים את התפוח המקולף בפומפיה גסה, חותכים בננה לקוביות קטנות מוסיפים לקערה עם יוגורט וכפית ממרח שקדים ומערבבים.