



מתכון

מחית מטרנה תפוח עץ וטחינה גולמית

אופן ההכנה



0דק'

סה"כ זמן הכנה

ארוחת בוקר

מצרכים:

מחית מטרנה תפוח עץ וטחינה גולמית

אופן ההכנה:

מוסיפים לקערה מחית מטרנה תפוח עץ וטחינה גולמית, מערבבים את כל

החומרים ובתיאבון!

העדיפו טחינה משומשום מלא היות ומכילה כמויות גבוהות של סידן

וברזל