



מתכון

קרטיב טבעי בהכנה עצמית

אופן ההכנה

①

קרטיב טבעי בהכנה עצמית

מצרכים:

אגס, תפוח, בננה ופירות נוספים.
אפשר להוסיף גם מיץ תפוזים, או יוגורט לפי הטעם.

אופן ההכנה:

טוחנים את הפירות. ניתן גם להוסיף מיץ תפוזים, או יוגורט לפי הטעם.
יוצקים את הבלילה לכלים לשלגונים, מכניסים למקפיא ל-24 שעות
ומקבלים קרטיבים טבעיים תוצרת בית.

גיוון הוא המפתח לתזונה נבונה. ודאו שאתם חושפים את ילדכם למזונות
שונים ובמרקמים שונים כבר משלב מוקדם ובכך תגבירו את הסיכוי שהם
יאהבו מגוון גדול יותר של מאכלים.