



פשטידת ירקות וגבינה

24-12 חודשים

מתכון

זמן הכנה:

:COOKING

ארוחת ערב

רמת קושי: קל

דייסות מטרנה יכולות להיות להשתלב במגוון מתכונים ביתיים, מתוקים או מלוחים, שמתאימים בדיוק לגיל ולשלב ההתפתחותי של תינוקות המתנסים במגוון מזונות חדשים.

הדייסות מועשרות בברזל, ויטמינים ומינרלים, טחונות למרקם עדין שמתאים לתינוקות וישדרגו כל מנה.

ניתן להוסיף את פתיתי הדייסה למגוון מאכלים כמו פשטידות או לביבות של ירקות, קציצות של עוף או בשר, מרקים מסוגים שונים וגם לפנקייק, לשלוליות גבינה ועוד. תוספת הדייסה יכולה לשפר את המרקם, הסמיכות והטעם לקבלת מנות קלות להכנה, טעימות, ומזינות.

לאכול טוב אפשר כבר מהביס הראשון!

מצרכים

2 כוסות ירקות קצוצים לבחירתכם (כגון: גזר, אפונה, תרד וכד')

2 ביצים

כוס וחצי דייסת דגנים מעורבים של מטרנה

כוס גבינה צהובה מגוררת

כוס קוטג'

1/4 כוס חלב

אופן ההכנה

חממו תנור מראש ל-180 מעלות.

בקערה גדולה מערבבים את כל המרכיבים עד שכל החומרים משולבים באופן שווה.

מעבירים את התערובת לתבנית אפייה משומנת,

ומכניסים לתנור בערך ל-40 דקות עד שהפשטידה זהובה ומוכנה.

בתאבון!

* שימו לב:

הקפידו לקרר את הפשטידה לפני ההגשה לתינוקות כדי להימנע מסכנת כוויה.
פורסים את הפשטידה לרצועות לאחיזה קלה ובטיחותית לתינוק או מועכים בהתאם לגיל.
ניתן להכין את הפשטידה גם עם כוס אחת של דייסת דגנים מעורבים של מטרנה למי שרוצה פשטידה רכה יותר.

קרדיט: ספיר זוארץ