



ЗДРАВИ РЕЦЕПТИ ОД ДАРКА ЖИТАРКА



МАКАРОНИТЕ НА ДАРКА ЖИТАРКА (12+ месеци)

Сварете 50 гр макарони (може да се и од оризово или пченкарно брашно), исцедете ги и додајте 2 лажици павлака, 1 изматено јајце, 50 гр урда. Печете ги во рерна на 160-180°C, 30 до 40 мин. Додека чекате да се испечат макароните, со вашето дете нанижете неколу макарончиња на парче волница и ќе добиете убав ѓердан.

КАША ОД КИНОА И ПРОСО (12+ месеци)

Кога варите житарки, претходно натопете ги во вода неколку часа. За овој рецепт се потребни: 50 гр варена киноа и 10 гр варено просо. Ставете ги во шарена чинија, добро измешајте ги, додајте малку кисело млеко и малку мелен лен и бадеми. Оваа каша можат да ја јадат и бебињата над 6 месеци, во комбинација со житарки и млечни производи.

ПАЛАЧИНКИ ЗА СИЛНИ МУСКУЛИ (10+ месеци)

Во блендер ставете 2 грста беби спанаќ, 1 јајце, 2 лажици овесни снегулки, 1/2 чаша вода. Состојките добро се блендираат. Со црпалка се зема од смесата и се става во загреано и подмачкано тавче. Се печат по неколку минути од двете страни. Палачинките се филуваат по желба. Овесните снегулки се волшебна можност за приготвување оброци, а зелената боја е здравата тајна на овој рецепт.