

مافن التفاح والأفوكادو



المكونات



1/2 ملعقة
كبيرة بيكربونات الصودا



1 ملعقة
كبيرة باكينغ باودر



1 كوب
دقيق متعدد الاستخدامات



1/2 كوب
سيريلاك® كيدز لدعم الصحة بالحديد



1/2
كوب حليب



1 ملعقة
كبيرة خلاصة الفانيليا



1
صفرار بيضة



1/2 ملعقة
كبيرة قرفة



1
تفاحة خضراء



4 ملاعق
كبيرة عسل



3 ملاعق
كبيرة زيت



1
حبة أفوكادو مهروسة

خطوة بخطوة

1. سخني الفرن إلى 200 درجة مئوية، ثم قشري تفاحة وقطعيها إلى أجزاء صغيرة.
2. اخلطي جميع المكونات الجافة: سيريلاك كيدز، الدقيق، الباكينغ باودر، بيكربونات الصودا، والقرفة معاً في وعاء. وبحسب الرغبة، يمكنك استخدام بعض قطع سيريلاك كيدز لتزيين المافن.
3. اهرسي الأفوكادو الطازج جيداً، ثم أضيفي إليه جميع المكونات السائلة: البيض والفانيليا والزيت والحليب والعسل. امزجها معاً بخفاقة يدوية ثم أضيفي المكونات الجافة.
4. أخيراً، أضيفي مكعبات التفاح واخلطيها في قالب مبطّن بأكواب المافن. ضعي قطع سيريلاك كيدز على الوجه إذا رغبت في ذلك.
5. اخبزي المكونات على حرارة 200 درجة مئوية لمدة 5 دقائق ثم خفّضي الحرارة إلى 180 درجة مئوية وخبزي لمدة 10 دقائق إضافية أو حتى يخرج العود الخشبي نظيفاً أو عليه قليل من الفتات.

صفرار بيضة
فيتامين أ



أفوكادو
كالسيوم



تفاحة
خضراء
ألياف



75 غ سيريلاك® كيدز
حبوب متعددة وفواكه
(3 سنوات+)
لدعم طفلك بالحديد





Kids

للذواقة الصغار

مافن التفاح
والأفوكادو



60 دقيقة
الوقت الكلي

12 دقائق
الطعام
يخدم

45 دقيقة
التحضير

15 دقيقة
الطبخ

ملاحظة هامة: نؤمن بأن الرضاعة الطبيعية هي البداية الغذائية المثالية للأطفال، ونحن نؤيد تماما توصية منظمة الصحة العالمية الخاصة بالرضاعة الطبيعية الحصرية للأشهر الستة الأولى من العمر متبوعة بإدخال الأغذية التكميلية المغذية الكافية بجانب استمرار الرضاعة الطبيعية حتى سن عامين. لذا، نوصيكم بالتحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية لديكم حول كيفية إطعام طفلكم، وطلب المشورة بشأن موعد ادخال الأغذية التكميلية.

3+
سنوات