

آيس كريم التوت



المكونات



1/2 كوب
توت مجمد



موزتان
مجمدتان



50 غ
سيريلاك® كيدز لدعم
الصحة بالحديد



1/4 ملعقة
صغيرة من خلاصة الفانيليا



80 غ
زبادي

خطوة بخطوة

1. انخلي سيريلاك كيدز بمصفاة لفصل القطع عن المسحوق. ضعيه جانبا.
2. في محضر الطعام، أضيفي قطع الموز المجمدة والتوت المجمد. اخلطيها لتصبح قطعاً صغيرة.
3. أضيفي مسحوق سيريلاك كيدز والزبادي وخلاصة الفانيليا. استمري في الخلط حتى يصبح المزيج كريماً. لا تفرطي في الخلط.
4. قدميها على الفور وضعي فوقها قطع سيريلاك كيدز بحسب الرغبة.

ملاحظات

1. حضري الموز المجمد قبل يوم بتقطيع الموز الطازج إلى شرائح وتجميده في أكياس الفريزر طوال الليل. للحصول على أفضل النتائج، جفدي قطع الموز بشكل مسطح حتى لا تلمس بعضها بعضاً. لا تخرجي الموز المجمد من الثلاجة مسبقاً. بل عند الاستخدام فقط.
2. يمكنك استبدال التوت المجمد بالتوت الطازج أو المانجو المجمد/ الطازج.



زبادي
كالسيوم

توت
ألياف



موزة
بوتاسيوم



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





Kids
للزوّاقَة الصغار



**آيس
كريم التوت**



عشاق
الطعام **4** يخدم

دقيقة **15** الوقت الكلي

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، نصيكم بالتحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية لديكم حول كيفية إطعام طفلكم، وطلب المشورة بشأن موعد ادخال الأغذية التكميلية.

3+
سنوات