

Mrkvovo – pažitková nátierka

Príjemná chuť plná vitamínov/Od 1. roka



140 g krémového syra (Lučina, Philadelphia)
1 na jemno nastrúhaná mrkva
na jemno nasekaná pažitka
zázvor

1. Mrkvu, krémový syr a pažitku spolu vymiešame.
2. Zázvor nastrúhame na jemno. Z nastrúhanej masy vytlačíme pár kvapiek, ktorými dochutíme nátierku.

Tip: Ak máte možnosť, použite namiesto klasickej oranžovej mrkvy mrkvu fialovú. Nátierka tak získa jedinečnú farbu.

Krémová nátierka z červenej šošovice

Plná vlákniny/Od 1. roka

200 g červenej šošovice
 $\frac{1}{2}$ cibule
400 ml zeleninového vývaru
2 lyžice olivového oleja
sušené paradajky

1. Červenú šošovicu dôkladne premyte a uvarte spolu s polkou cibule domäkka. Nechajte vychladnúť.
2. Pridajte olivový olej, sušené paradajky (pre dieťa okolo 1. roka cca 2 kúsky) a rozmixujte na hladký krém.

Tip: Pre staršie deti pridajte viac paradajok, prípadne i viac soli. Nátierku môžete ozdobiť opraženými šalvióvymi lístkami

