

Zeleninový příkrm se špenátem

Kategorie: [Ostatní](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- mrkev 2 ks
- baby špenát 1 hrst
- máslo 1 lžička
- **podle potřeby**
- kojenecká voda 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Děti

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Mrkev oškrábeme a nakrájíme na kousky. Špenát propláchneme a necháme okapat.

Mrkev dáme do hrnce, zalijeme kojeneckou vodou a vaříme doměkka. Ke konci přihodíme kousek másla a špenátové lístky, které necháme jen spařit, nevaříme.

Mrkev se špenátem rozmixujeme na pyré, podle potřeby zředíme vývarem, abychom dosáhli požadované hustoty.

Zeleninový příkrm se špenátem podáváme dětem od 4. měsíce věku.