



## מחית מתוק וירוק

### מצרכים:

120 מ"ל (1/2 כוס) מים

1 תפוח, מגולען ומאודה

4 דבלים מאודים (תאנים מיובשות)

1/4 חופן קייל, ללא הגבעול, מאודה

### אופן ההכנה:

הוסיפו את המצרכים לקנקן [הויטמיקס](#) לפי הסדר הרשום וסגרו היטב את המכסה.

הפעילו את הויטמיקס על תוכנית השייקים או כונו את בורר המהירויות ל-1 ולאט הגבירו למהירות 10 במשך דקה אחת.

הערה: כדאי לאדות פירות וירקות לפני הטחינה על מנת להקל על פעולת העיכול של התינוק.

רוב המזון המתועש לתינוקות מכיל סוכרים, חומרים מייצבים ועוד, דבר המצמצם את הערך התזונתי של המזון.

\* מומלץ לאחסן את שאריות המחית [בקופסאות וואקום המיועדות למזון תינוקות](#).