

Krem z kalafiora, cukinii i brokułów

po 6. miesiącu

Składniki:

- kalafior, brokuły i cukinia w dowolnych proporcjach (ok. 120 g)
- 2-3 łyżeczki kleiku ryżowego
- pół łyżeczki kaszy manny
- 2 łyżeczki soku jabłkowego
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego
- pół szklanki wody

Sposób przygotowania:

Umyte i obrane warzywa (w kolejności: kalafior, brokuły, cukinia) wrzucić w odstępach pięciominutowych do wrzątku i gotować ok. 20 minut. Na koniec wsyp kaszę manną i gotować jeszcze przez 5 minut. Odlej wodę, dodaj kleik, sok i olej. Całość zmiksować i ponownie zagotować.