

# 宝宝辅食菜谱

# 巧手妈妈赶紧学起来



## 紫薯包子

**食材:**紫薯、面粉、酵母、糖

**做法:**将紫薯榨打,取汁和渣加入一定比例的面粉、酵母、糖,用手捏成一个个包子,蒸熟即可。



## 彩色面条

**食材:**番茄、南瓜、紫甘蓝、面粉、酵母等

**做法:**先将番茄、南瓜、紫甘蓝分别打汁,取汁和面、醒面,摊平放入面条机轧成面条,下锅煮开,添加宝宝喜欢的蔬菜、鸡蛋烧开即可食用。

面条颜色缤纷,特别吸引宝宝的眼球,且纯手工、纯天然,吃得放心又健康。



## 动物面包

**食材:**芹菜、胡萝卜、紫薯、面粉、酵母、糖

**做法:**依次将各种蔬菜打汁,取汁和面、醒面,用模具做成各种造型,下锅蒸熟即可。

多彩造型各异的面包,容易勾起宝宝的食欲,在果腹的同时,还可以教宝宝认知。



## 果蔬鸡蛋饼

**食材:**蔬菜、面粉、鸡蛋

**做法:**将蔬菜打汁,取渣和汁,加入面粉、鸡蛋搅拌,放平底锅烙熟即可。

看过工艺复杂的,简单的果蔬鸡蛋饼是不是更容易些,且5分钟就可搞定,比外面买的营养又健康。

## [韩优]

文中巧手妈妈用的是韩优PU-B008大口径多功能家用原汁机,使用婴儿食品级材质,一次性榨汁将最大限度保留果蔬中的营养素,有效提升了果蔬的出汁率和抗氧化性。除超高出汁率外,且易清洗。全国联保,365天只换不修。淘宝价:1880元—2280元。现团购价1680元,还送面条机。

团购热线:13958846666



扫一扫即可购买

