



วิธีทำคัสตาร์ดแครอท เมนูจากแครอท เสริมโภชนาการลูกน้อย

คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการลูกน้อย

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

ของว่างสำหรับลูกน้อย เพิ่มคุณค่าวิตามินจากแครอท พร้อมช่วยบำรุงกระดูก ฟัน เหงือก เล็บ ของลูกน้อยให้แข็งแรงยิ่งขึ้น วิธีทำก็แสนง่าย คัสตาร์ดแครอท สำหรับเด็กวัย 1 ขวบขึ้นไป นั้นแสนง่ายตามนี้

Ingredients

- แครอท
- เกล็ด
- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- นม 1/4 ถ้วย
- เนย

คุณค่าทางโภชนาการ

วิธีทำ

ปอกเปลือกแครอท แล้วนำไปต้มในน้ำเดือดที่ใส่เกล็ดเล็กน้อยจนสุก



จากนั้นพักเอาไว้ นำไข่ไก่ 2 ฟอง และนม 1/4 ถ้วย

ต่อด้วยการนำส่วนผสมมาปั่นกับแครอทต้มสุกจนเนื้อเนียนละเอียด

กรองอีกรอบด้วยกระชอนตาละเอียดอีกรอบ

นำส่วนผสมทั้งหมดเทใส่ในถ้วยที่ทาเนยไว้แล้ว

จากนั้นนำถ้วยวางลงบนถาดอบที่ใส่น้ำร้อนรอง

นำเข้าเตาอบอุณหภูมิ 140 องศา ประมาณ 45 นาที

เท่านี้ก็จะได้ขนมละมุนลิ้น ที่ช่วยบำรุงกระดูก ฟัน เหงือก เล็บ ของลูกน้อยให้แข็งแรงยิ่งขึ้น สำหรับไว
ทานเป็นอาหารว่างแล้วล่ะค่ะ