

השף הצעיר

מרק בריא

כדאי לעשות בבוקר את תהליך חיתוך הירקות כדי שהמרק יהיה מוכן לארוחת העשר.

המצרכים:

- ירקות - בצל, תפוח אדמה, קישוא, דלעת
- תבלינים - מלח פפריקה מתוקה וכורכום
- מים
- קטניות (אורז/קינואה/עדשים)

כוס מקושטת:

נקח כוסות קלקר לבנות ונוחות לקישוט, נצייר עליהם בטושים, אפשר גם לרשום את השם, ונאכל את המרק בכוס האישית והמקושטת.

