

# وجبات إفطار سهلة للأطفال

إذا كان هناك طبق لا يشبع منه الأطفال فهو البيتزا. إستعد للحصول على ألد أطباق البيتزا السهلة التي يمكنك تقديمها للأطفال على وجبة الإفطار.

فطائر البيتزا بشكل قوس قزح

إذا كان طبق من الفطائر هي وجبة الإفطار المفضلة لك طفلك، حاولي تحضير هذه الوجبة الصحية. بفضل اللبن اليوناني والأعداد الكبيرة من الفاكهة، سوف يتمكن طفلك من الحصول على البروتينات والمواد المغذية السليمة لمدة يوم كامل من المدرسة. تتطلب هذه الوجبة 20 دقيق لتحضيرها، ويمكن تقديمها لـ 4 أشخاص.

المكونات:

الفطيرة:

1/3 كوب طحين

ملعقة من مسحوق الخبز أي Baking Powder

بيضة واحدة مخفوقة

نصف كوب من اللبن اليوناني

ملعقة صغيرة من الفانيلا

ملعقتان من الزبدة

للاضافات:

1/3 كوب لبن يوناني

نصف ملعقة صغيرة من القرفة

ملعقة صغيرة من شراب القيقب

1/4 كوب من الفراولة المقطعة إلى شرائح

1/4 كوب من الخوخ المقطع إلى شرائح

4/1 كوب من الموز المقطع إلى شرائح

1/4 كوب الكيوي المقطعة إلى شرائح

1/4 كوب التوت المقطع إلى شرائح

### طريقة التحضير:

في وعاء صغير، أخلطي الدقيق مع مسحوق الخبز. ثم قومي بإضافة البيض واللبن والفانيليا، وحركيهما حتى يمتزجون تمامًا ليكون الخليط سميكًا. ثم اتركيها لمدة 10 دقائق.

قومي بوضع مقلاة على نار خفيفة لتسخينها، ذوّبي ملعقة صغيرة من الزبدة في المقلاة. ثم ضعي  $\frac{1}{4}$  كوب من الخليط في المقلاة. إقلمي الفطائر عندما يصبح لونها ذهبيًا بعد حوالي دقيقتين. إطهي الجانب الآخر لمدة دقيقتين أيضًا. ثم أزيلها من المقلاة وكرري هذه الطريقة مع ما تبقى من الخليط. وضعي الفطائر جانبًا لتبرد قليلًا.

لوضع الإضافات على الفطائر، إيدأي بخلط اللبن مع القرفة وعصير الليمون في وعاء صغير. انشري خليط اللبن بالتساوي بين الفطائر. وضعي على كل فطيرة الفراولة والخوخ والموز والكيوي والعنب البري لتشبه شكل قوس قزح.

نصيحة: استخدم أي مزيج من الفاكهة الملونة لجعل الأشكال والأنماط المختلفة.

### بيتزا التاكو للإفطار

تحتوي وصفة التاكو هذه على مواد غذائية مفيدة أكثر من أي بيتزا. إنها مصنوعة من البيض المخفوق والجبن والأفوكادو. هذا المزيج سيجعل طفلك نشيطًا حتى وقت الغداء. يتطلب وقت التحضير 15 دقيقة، ويمكن تقديمه لـ 4 أشخاص.

### المكونات:

4 قطع من خبز التورتيلا

نصف كوب من الإضافات المحضرة

بيضتان مخفوقتان

نصف كوب من جبنة شيدر المبشورة

نصف حبة أفوكادو مقطعة إلى شرائح

### طريقة التحضير:

قومي بتسخين الفرن على درجة حرارة 350 فهرنهايت. إنشري الإضافات بالتساوي بين الخبز، وإتركي نصف إنش فراغ على حدودها.

قسمي البيض المخفوق على خبر التوتيلا، وابرشي فوقها الجبنة.

قومي بخبز المزيج حتى تذوب الجبنة وتصبح الإضافات دافئة، أي حوالي 10 دقيقة.

أزيلي الطبق من الفرن، وضعي شرائح الأفوكادو عليها. قومي بتقطيع كل التورتيلا إلى "شرائح نشبه البيتزا" وقدميها لطفلك.