

¼ פשטידה = תחליף לארוחת ערב.

רכיבים:

כרובית

3 כפות מיונז 5%

4 ביצים

4 כפות קמח תופח

מלח + פלפל

אופן ההכנה:

1. מרתיחים את הכרובית, מסננים ומסדרים את פרחי הכרובית בתבנית.
2. טורפים את הביצים ומוסיפים את המיונז 5%, הקמח והתבלינים.
3. מערבבים ושופכים מעל הכרובית, מכניסים לתנור ואופים בחום בינוני, עד להשחמה.