

BARNMATSRECEPT - Puré & Mos -

4 månader

Fruksalladspuré

- 1/2 banan
- 1/2 äpple
- 1 clementin
- 1 msk russin

Skala och kärna ur äpplet. Lägg allt i en mixer och mixa till en slät puré. Lägg gärna russinen i blöt ett dygn i förväg så blir dom lättare att mixa. Annars går det även bra att sila purén då det är svårt att helt och hållet mixa russinen.

Julmos

- 1/2 äpple
- 2 krm kanel

Skala och kärna ur äpplet, gärna en lite sötare sort som Royal Gala, och skär i lite mindre bitar. Koka äppelbitarna tills att dom blivit mjuka. Ta upp äpplena ur kastrullen och lägg i en mixer tillsammans med kanelen och mixa till mos.

Kan med fördel även användas som äppelmos till pannkakor eller gröt.

Frukostkräm

- 1/2 äpple
- 1/2 skiva långfranska (eller annat vitt bröd som innehåller gluten)
- 1-2 msk potatismjöl

Skala och kärna ur äpplet och skär i små mindre bitar. Lägg i kastrull och fyll på med vatten så att det precis täcker äpplena. Koka äppelbitarna tills att dom blivit mjuka. Lägg i brödet där eventuella kanter tagits bort. Tillsätt potatismjölet under omrörning och vispa till en smidig kräm. Reducera krämen om det behövs.

Banan—& Avokadopuré

- 1/3 banan
- 1/2 avokado
- 1-2 msk rapsolja
- Pressad citron

Mixa den skalade och urkärnade avokadon med banan och rapsolja till en smidig puré. Tillsätt därefter lite pressad citron. Vatten kan tillsättas för att få en lösare puré.

BARNMATSRECEPT - Puré & Mos -

4 månader

Järnberikad morotspuré

- 1/2 stor morot
- 1/4 skiva tunnaltbröd

Skala moroten skär i mindre bitar. Koka tills att den är mjuk. Lägg i paltbrödet och koka tills det mjuknat. Häll av vatten och lägg i mixer och mixa allt till en slät puré. Tillsätt lite av kokvattnet om du vill ha en mer lös puré.

Rotfruktspuré

- 1/2 sötpotatis
- 1/2 stor morot
- 1/4 rödbeta

Skala allt och skär i lika stora mindre bitar. Koka tills att allt är mjukt. Lägg i mixer och mixa allt till en slät puré. Tillsätt lite av kokvattnet om du vill ha en mer lös puré.

Kyckling- & Bananpuré

- 1/2 kycklingbröstfilé
- 1/4 banan
- 2 msk gröna ärtor
- 1 msk rapsolja

Skär kycklingen i bitar om cirka 1 cm. Lägg i kokande vatten tillsammans med ärtorna och koka ca 4 min. Ta upp en bit kyckling och skär mitt itu för att se så att den är genomkokt. Lägg i mixer tillsammans med banan och rapsolja och mixa till en slät puré. Tillsätt vatten om du önskar lösare konsistens.

Kyckling- & Sötpotatispuré

- 1/2 kycklingbröstfilé
- 1/2 sötpotatis
- 2 stora morotskronor
- 1 msk gröna ärtor
- 2 msk rapsolja
- 1/2 msk hackad persilja

Skär kycklingen i bitar om cirka 1 cm. Skala och skär potatisen och moroten i skivor och koka tills dom är mjuka. Lägg därefter i kycklingen och ärtorna i och koka ca 4 min. Ta upp en bit kyckling och skär mitt itu för att se så att den är genomkokt. Lägg i mixer tillsammans med olja och persilja och mixa till en slät puré. Tillsätt vatten om du önskar lösare konsistens.