

BARNMATSRECEPT - Puré & Mos -

4 månader

Lax , broccoli och potatispuré

- 1 laxfilé (ca 125 gram)
- 1 stor potatis
- 1/4 färsk broccoliblomma
- 2 msk hackad purjolök
- 3 msk rapsolja
- 1-2 dl vatten

Ta bort ev. skinn på den tinade laxen och skär den i bitar om ca 1 cm. Skala potatisen och skär i små bitar. Koka broccoli och potatis tills det blivit mjukt. Lägg i laxen och purjolöken och koka ca 3-4 minuter tills att laxen är genomkokt. Lägg allt i en mixer tillsammans med oljan och mixa till en slät puré. Tillsätt kokvatten tills du får den konsistens du vill ha.

Exotisk laxpuré

- 1/2 laxfilé (ca 60 gram)
- 2 msk papaya
- 2 msk mango
- 1/8 färskpressad grapefrukt

Ta bort ev. skinn på den tinade laxen och skär den i bitar om ca 1 cm. Lägg i kokande vatten och koka i ca 3-4 minuter tills att laxen är genomkokt. Lägg i mixer tillsammans med övriga ingredienser och mixa till en slät puré.

Lax och grönsakspuré

- 1 laxfilé (ca 125 gram)
- 1 persiljerot
- 1 dl gröna ärtor & tärnad morot
- 3 msk rapsolja
- 1 ½ dl vatten

Ta bort ev. skinn på den tinade laxen och skär den i bitar om ca 1 cm. Skala persiljeroten och skär i mindre bitar. Koka tills att den blivit mjuk. Lägg i laxen och ärtor och morötter och koka i ca 3-4 minuter tills att laxen är genomkokt. Lägg i mixer tillsammans med rapsolja och späd ut med vatten tills att du får en slät puré.

Lax och ärtpuré

- 1/2 laxfilé (ca 60 gram)
- 3 msk gröna ärtor
- 2 msk rapsolja
- 2 msk vatten
- 1/8 färskpressad grapefrukt

Ta bort ev. skinn på den tinade laxen och skär den i bitar om ca 1 cm. Lägg i kokande vatten tillsammans med ärtorna och koka i ca 3-4 minuter tills att laxen är genomkokt. Lägg i mixer tillsammans med övriga ingredienser och mixa tills att du får en slät puré.

BARNMATSRECEPT - Puré & Mos -

4 månader

Potatis och broccolimos

- 1 potatis
- 1/2 färsk broccoliblomma
- 1 msk hackad persilja
- 2 msk rapsolja
- 1-2 dl vatten

Skala potatisen och skär i små bitar. Koka broccoli och potatis tills det blivit mjukt. Lägg Lägg allt i en mixer tillsammans med oljan och persiljan och mixa till en slät puré. Tillsätt kokvatten tills du får den konsistens du vill ha.

Exotisk fruktpuré

- 1/4 papaya
- 1/4 mango
- 1/4 färskpressad grapefrukt

Mixa allt till en slät puré.

Syrlig fruktmos

- 1/4 papaya
- 1/2 stort äpple
- 1 clementin

Skala och kärna ur frukten och mixa allt till en slät puré. Passera genom en sil för att få bort skinnet på clementinen.

Avokado och mangopuré

- 1/2 avokado
- 1/2 mango

Ta bort kärnor och skala mangon och avokadon. Mixa allt till en slät puré. Kan med fördel frysas in som sorbé eller isglass i glassformer när barnet blivit större.

Avokado och ärtpuré

- 1/2 avokado
- 1 dl kokta gröna ärtor
- 1/2 äpple

Ta bort kärna och skala äpple och avokado. Mixa allt till en slät puré.

Frukostmacka

- 1 skiva formfranska
- 2 msk leverpastej
- 1 msk rapsolja
- 1/8 färskpressad grapefrukt
- 1/2 dl vatten

Ta bort kanterna på formfranskan. Lägg allt i en mixer och mixa till en slät puré.