

BARNMATSRECEPT - Puré & Mos -

6 månader

Vinterpuré

- 1 kiwi
- 1 cm färsk ananasskiva
- 1/2 passionsfrukt
- 1/2 banan

Mixa allt på hög hastighet i mixer så att det blir en slät puré. Kiwi och mogen banan är även bra mot förstoppning.

Plommonpuré

- 1 päron
- 10 urkärnade sockerfria torkade plommon

Skala och kärna ur päronet och skär i mindre bitar. Koka tills att päronet är mjukt. Lägg päron och plommon i en mixer och tillsätt kokvatten från päronen tills att du får en slät puré. Ges med fördel vid förstoppning ca 0,5-1 dl.

Potatis & Pumpamos

- 3 medelstora potatisar
- 1/3 butternut squash
- 1/5 blomkålsblomma
- rapsolja

Skala potatis och skär i mindre bitar. Skala och kärna ur pumpa och skär i lika stora bitar som potatis. Koka potatis, pumpa och blomkålen som sköljts tills att allt blivit mjukt. Mosa med en gaffel eller mixa till en slät puré och tillsätt rapsolja efter behov. Du kan även tillsätta lite av kokvattnet för att få en lösare konsisten.

Pumpapuré

- 1/4 butternut squash
- 3 msk osaltat smör
- färsk mynta

Skala och kärna ur pumpa och skär i mindre bitar. Koka tills att det blivit "potatismjukt". Medan pumpan är varm, tillsätt smöret och mixa tillsammans med myntan. Du kan även tillsätta lite av kokvattnet för att få en lösare konsisten.

Banansorbé

- 1/2 banan
- 1 tsk vaniljpulver (ej vaniljsocker)
- 2 msk kakao

Mixa allt i en mixer och lägg upp i frysbara formar (till barn som kan hålla själv går det bra att använda glassformar). Låt stå i frysen ca 3 timmar eller ta ut ur frysen ca en timme i förväg. Till äldre barn går det även bra att sticka en glasspinne i en banan och frysa den. Smält sedan choklad i ett vattenbad och doppa eller rulla den frysta bananen i chokladen.

BARNMATSRECEPT

- Plockmat -

Fruktpannkaka

- 1 ägg
- 1 dl mjöl
- 2 dl mjölk
- 2 msk smält osaltat smör
- 1/2 banan
- 1 passionsfrukt

8 månader

Vispa ägg, mjöl, smör och 1 dl mjölk i en skål. Mixa banan och passionsfrukt på hög hastighet så att det blir en slät smet. Häll banansmeten i pannkakssmeten och tillsätt resten av mjölken. Vispa tills det blir en slät smet av allt.

Häll 1 dl av smeten i en 23-24 cm stekpanna och vrid runt så att smeten täcker hela botten. Stek på högsta värme tills att ovansidan av pannkakan är torr. Vänd den och stek ca 10 sekunder på andra sidan. Dela pannkakan i små bitar, i lagom stora bitar så att barnet själv kan plocka och äta.

Pumpastrips

- 1/2 Butternut squash (tjocka änden)
- rapsoolja

Skala pumpan (den halva som är kärnfri) och skär lagom stora "strips" längder. Friter i rapsoolja på ca 2/6 dels värmegrad tills att dom blivit gyllenbruna. Det går även bra att förkoka pumpastripsen lite så att det går snabbare att friter. Går såklart även att friter i en fritös om man har tillgång till detta.

Köttfärsfingrar

- 200 gram köttfärs
- 1 ägg
- 1 ½ msk morotspuré
- 2 msk osötat ströbröd
- 1/2 liten gul lök
- 1/2 dl vatten
- 2 msk rapsoolja
- Färsk timjan

Mixa allt på hög hastighet i en mixer så det blir en slät kladdig deg. Spritsa ut majs-kroksstora längder på ett bakplåtspapper. Ställ i mitten av ugnen i 175 grader i ca 10 min.

Köttfärsringar med kikärter

- 200 gram köttfärs
- 1 ägg
- 1 liten skalad morot
- 2 msk osötat ströbröd
- 2 dl kikärter med spad (Zeta tetra 190 gram)
- 2 msk rapsoolja
- 1 msk hackad persilja

Mixa morot och kikärter. Tillsätt sedan resten och mixa allt på hög hastighet i en mixer så det blir en slät kladdig deg. Spritsa ut ringar, ca 1 cm tjocka, på ett bakplåtspapper. Ställ i mitten av ugnen i 175 grader i ca 10 min.