

BARNMATSRECEPT - Mellanmål -

8 månader

Bananmanna

- 2 msk mannagryn
- 2 dl mjölk
- 2 msk rapsolja
- 1 banan
- 3 msk vatten

Vispa ner mannagryn i olja och kall mjölk. Dela bananen i mindre delar och lägg i kastrullen. Koka upp under omröring så att bananen "löses upp". Låt småkoka under omröring i 4 min. Tillsätt vatten (kallt så kallnar gröten snabbare) .

Mannamellis

- 1 dl fruktpuré el. äppelmos
- 1 dl vatten
- 1 msk mannagryn

Blanda allt i en kastrull och koka upp under omröring. Låt småkoka i ca 4 min under. Du kan behöva tillsätta mer vatten beroende på purén/moset.

Fruktkräm

- 1/2 apelsin
- 1 banan
- 10 torkade plommon
- 6 dl vatten
- 2 msk potatismjöl

Skala, kärna ur och mixa frukten. Koka på medelsvag värme i ca 10 min tillsammans med 4 dl vatten. Blanda 2 dl kallt vatten och potatismjöl i en skål. Tillsätt lite i taget i kastrullen tills att du fått önskad konsistens.

Fruktgröt

- 1 banan
- 1/2 mango
- 3 cm ananasskiva
- 3-4 msk grötpulver

Mixa frukten till en slät puré. Tillsätt valfritt grötpulver (ex, Semper el. Nestlé) och rör om.

Havrekräm

- 2 äpplen
- 1/2 Galia melon
- 5 dl vatten
- 1-2 msk potatismjöl
- 2 msk krossad havregryn

Skala, kärna ur och mixa frukten. Blanda i potatismjöl, havregryn och hälften av vattnet. Koka upp och låt koka 2-3 minuter. Tillsätt under tiden mer vatten (gärna förkokt så det inte kyler gröten) tills du fått önskad konsistens.

BARNMATSRECEPT - Lunch & Middag -

8 månader

Torskgryta med mynta

- 1/2 liten gul lök
- 1/3 purjolök
- 4 msk rapsolja
- 20 gram osaltat smör
- 2 msk hackad gräslök
- 1 msk hackade myntablad
- 1 dl mjölk
- 1/2 dl grädde
- 200 gram torskfilé (Pollock går också bra och är mycket billigare)
- 1 msk creme fraise

Fräs lök och purjo i smör och rapsolja. Skär torskfilén i små bitar och lägg ner i pannan (med hög kant). Stek under omröring i ca 2-3 minuter. Tillsätt resten och låt småputtra i ca 5 min. Servera med exempelvis kokt potatis och lite riven ost. (Mosas eller mixas beroende på önskad konsistens).

Torskgryta med plommon

- 3 dl vatten
- 3 msk rapsolja
- 10-15 torkade urkärnade plommon
- 1 msk hackad timjan
- 200 gram torskfilé (Pollock går också bra och är mycket billigare)
- 1,5 dl kokosgrädde

Koka vatten, plommon och olja tills att plommonen blivit mjuka. Mixa och lägg i gryta tillsammans med övriga ingredienser. Koka på medelsvag värme och omröring i ca 5-10 min. Servera gärna med ris eller potatis. (Mosas eller mixas beroende på önskad konsistens).

Köttgryta med potatis

- 150 gram färska champinjoner
- 4 stora potatisar
- 1 stor scharlottenlök
- 1 dm purjolök
- 2 stora morötter
- 400 gram fransyska (el. grytbitar)
- 2 dl vatten
- 2-3 msk hackad persilja

Skala potatisen och morötterna och skär i mindre bitar ca 2x2 cm. Koka så att det blir mjukt. Skiva champinjonerna och purjon. Skala och hacka löken. Fräs detta i smör och olja i några minuter i en gryta. Skär köttet i bitar om ca 2x2 cm och lägg i grytan. Fräs i några minuter. Tillsätt vattnet och persiljan och krydda ev. med exempelvis svartpeppar och vitlökspulver. Låt småkoka på medelhög värme i ca 10-15 minuter. Tillsätt potatisen och morötterna och småkoka ytterligare ca 10 minuter. Vill du ha en mer krämig konsistens kan du tillsätta grädde eller creme fraise. Mixa sedan till önskad konsistens.

BARNMATSRECEPT - Mellanmål -

Saftsoppa

2 päron el. äpplen.
potatismjöl

Skala och kärna ur frukten. Dela i smådelar och lägg i kastrull med vatten så det precis täcker frukten. Koka tills att frukten är mjuk. Ta ur frukten ur kokvattnet och använd för ex. puré. Blanda 2-3 msk potatismjöl med ungefär lika mycket kallt vatten. Tillsätt detta sedan lite i taget i kokvattnet tills att du får den konsistens du vill ha.

Fruktyoghurt

1/3 blandade bär (frysta på lösvikt el. färska)
2/3 turkisk yoghurt

Mixa ner bären i yoghurten med, förslagsvis, en stavmixer.

Tips! Du kan även frysa in detta och servera som frozen yoghurt. Kanongott till sommaren. Observera att vissa yoghurtmärken innehåller salt!

Fruktstavar

2 äpplen
1 banan
4 gelantinblad

Skala, kärna ur och mixa äpple och banan så det blir en smet. Blötlägg gelantinbladet i kallt vatten i ca 5 minuter. Krama ur och lägg i en kastrull tillsammans med ca 1 dl av fruktsmeten. Värm på svag värme och rör om tills att gelantinet lösts upp. Häll i resten av fruktsmeten och rör om. Häll upp i stavformade isformar (finns på ex. IKEA) eller i en plan form så att du kan skära ut lagom stora bitar efter att det stelnat. Ställ i kylan tills att det stelnat. Förvara sedan gärna i frys och ta fram efter behov.

Rispudding

1 dl kokosgrädde
2 dl ris
6 dl vatten
2-3 msk hackade myntablåd
3 msk rapsolja
2-3 msk rivet apelsinskal

Koka allt utom kokosgrädden tills att riset är lite mer än färdigt. Tillsätt därefter kokosgrädden och rör om. Servera som det är eller med kyckling eller fläskkött. Kan mixas om så önskas.

Karibienpudding

1 dl kokosgrädde
2 msk mannagryn
1/2 banan
1 dl färskpressad apelsinjouice

Skicka och stek bananen ca 5 min på varje sida. Koka grädden och mannagrynen under omröring i ca 4 minuter. Mosa eller mixa allt till valfri konsistens. Kan ätas både varm och kall.

8 månader