



Sorgente

Koemelkvrij



Fruit smoothie



Fruit smoothie

Geschikt vanaf 4-6 maanden

Koemelkvrij | Per portie | 176 kcal | 3g eiwit

Fruit smoothie

Als uw kindje tussen de 4 en 6 maanden is, kunt u alvast beginnen met kleine oefenhapjes. Oefenhapjes zijn nog niet ter vervanging van de fles- of borstvoeding. Vanaf 6 maanden heeft uw kindje vaste voeding nodig naast de fles- of borstvoeding.

In dit recept wordt een hypoallergene dieetzuigelingenvoeding toegepast. U kunt hiervoor alle merken hypoallergene dieetzuigelingenvoeding gebruiken.

Ingrediënten per portie (à 250 g)

- 2 maatschepjes hypoallergene zuigelingenvoeding met 60 ml water
- 4 grote aardbeien
- 1 kleine banaan

In dit recept is uitgegaan van 1 maatschepje zuigelingenvoeding per 30 ml water. Controleer altijd op de verpakking de exacte verhouding van de voeding voor uw kindje en pas dit indien nodig aan.

Bereiding

1. Schil de banaan en snijd in kleine stukjes. Was de aardbeien.
2. Meng de zuigelingenvoeding met het water in een kom. Gebruik hiervoor een garde of vork.
3. Voeg het fruit toe aan de aangemaakte voeding en mix met een staafmixer of blender tot een gladde massa ontstaat.

Suggesties

- Varieer met verschillende soorten fruit, bijvoorbeeld appel, peer en meloen.
- Maak ook eens een groene smoothie voor uw kindje. Bijvoorbeeld door de aardbeien te vervangen door 1/4 avocado of een handje verse spinazie.

Bekijk meer recepten op: www.sorgente.nl/koemelkvrije-recepten.
Heeft u zelf ook een lekker recept?
Stuur het naar teamkindercare@sorgente.nl



De voedingswaarden in dit recept zijn een indicatie en hangen af van de gebruikte voeding. Voor de berekening is de gemiddelde samenstelling van dieetzuigelingenvoeding gebruikt.