



*Sorgente*

Koemelkvrij



**Pastinaakpuree**



# Pastinaakpuree

Geschikt vanaf 4-6 maanden

Koemelkvrij | Per portie | 113 kcal | 2,6 g eiwit

## Pastinaakpuree

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 150 g)

- 1 maatschepje hypoallergene zuigelingenvoeding met 30 ml water
- 125 g pastinaak geschild en in blokjes gesneden

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. Kook de pastinaak in ruim kokend water gaar in 15 minuten.
2. Giet de pastinaak af.
3. Meng de zuigelingenvoeding met het water in een kom. Gebruik hiervoor een garde of vork.
4. Voeg de aangemaakte zuigelingenvoeding toe aan de pastinaak.  
Stamp met een stamper of meng het met een staafmixer of blender tot de gewenste consistentie is bereikt.

### Suggesties

- Vervang de pastinaak door pompoen of aubergine.

Bekijk meer recepten op: [www.sorgente.nl/koemelkvrije-recepten](http://www.sorgente.nl/koemelkvrije-recepten).  
Heeft u zelf ook een lekker recept?  
Stuur het naar [teamkindercare@sorgente.nl](mailto: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.*