



Sorgente

Koemelkvrij



Roompudding



Roompudding

Geschikt vanaf 6 maanden

Koemelkvrij | Per portie | 286 kcal | 6,4 g eiwit

Roompudding

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)

- 4 maatschepjes hypoallergene zuigelingenvoeding met 120 ml water
- 12,5 g bloem
- 20 g suiker
- 1 eierdooier
- ½ zakje vanillesuiker

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. Meng de zuigelingenvoeding met het water in een kom. Gebruik hiervoor een garde of vork. Schenk het grootste gedeelte vande aangemaakte zuigelingenvoeding in een pan en breng het langzaam aan de kook.
2. Meng de bloem met de eierdooier en een klein scheutje achtergehouden zuigelingenvoeding tot een glad papje.
3. Voeg al roerend en langzaam de gekookte voeding toe aan het papje.
4. Schenk het papje terug in de pan en laat het een paar minuten zachtjes doorkoken. Blijf goed doorroeren.
5. Voeg de suiker en vanillesuiker toe aan de pudding en mix het geheel met een staafmixer totdat een gladde massa ontstaat.
6. Laat de pudding afkoelen en zet het vervolgens minimaal 30 minuten in de koelkast.
7. Serveer koud.

Suggesties

- Serveer met vers fruit.

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.