



*Sorgente*

Koemelkvrij



**Zoete couscous met mango**



# Zoete couscous met mango

Geschikt vanaf 6 maanden

Koemelkvrij | Per portie | 132 kcal | 3,2 g eiwit

## Zoete couscous met mango

**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 100 g)

- 1 maatschepje hypoallergene zuigelingenvoeding met 30 ml water
- 50 g couscous
- 60 ml water
- ¼ mango in stukjes

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 60 ml water en voeg de couscous aan het gekookte water toe (couscous niet koken). Zet de deksel op de pan. Wacht tot het water is geabsorbeerd.
2. Meng de zuigelingenvoeding met het water in een kom. Gebruik hiervoor een garde of vork.
3. Voeg de stukjes mango toe aan de aangemaakte zuigelingenvoeding en mix met een staafmixer of blender totdat een puree ontstaat.
4. Voeg de gepureerde mango toe aan de couscous.
5. Serveer het gerecht koud of warm.

### Suggesties

- Vervang de gepureerde mango door appelmoes.
- Voor een hartige variant kunt u de gepureerde mango vervangen door gepureerde groente, zoals wortel, broccoli of sperziebonen.

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.*