



Sorgente



Babypapje met peer



Babypapje met peer

Geschikt vanaf 4-6 maanden

Koemelkvrij | Per portie | 258 kcal | 4,5 g eiwit

Babypapje met peer

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.

Dit babypapje is op basis van rijstbloem. In dit recept wordt een hypoallergene dieetzuigelingenvoeding toegepast. U kunt hiervoor alle merken hypoallergene dieetzuigelingenvoeding gebruiken.

Ingrediënten per portie (à 200 g)

- 3 maatschepjes hypoallergene zuigelingenvoeding met 90 ml water
- 3 eetlepels rijstbloem
- 1 peer
- 250 ml water om perenmoes mee te maken

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 peer en snijd in stukken.
2. Kook de peer op laag vuur in 250 ml water. Zet de deksel op de pan. Roer de peer af en toe goed door. Laat 10 minuten koken.
3. Meng de zuigelingenvoeding met het water in een pan of kom. Gebruik hiervoor een garde of vork.
4. Verwarm de aangemaakte zuigelingenvoeding op laag vuur of in de magnetron tot handwarme temperatuur.
5. Voeg de rijstbloem toe aan de opgewarmde zuigelingenvoeding. Roer het geheel goed door.
6. Mix de peer in het laagje water met een staafmixer of blender tot een moes of gebruik een stamper. Giet de moes in een zeef en laat het overtollige water uitlekken.
7. Voeg de perenmoes toe aan het papje en meng het tot één geheel.

Suggesties

- Vervang de peer door een appel, mango, meloen of banaan.

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.