



Sorgente

Koemelkvrij



Rijsthapje met wortel en appel



Rijsthapje met wortel en appel

Geschikt vanaf 4-6 maanden

Koemelkvrij | Per portie | 162 kcal | 2,9 g eiwit

Rijsthapje met wortel en appel

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 zuigelingenvoeding toegepast. U kunt hiervoor alle merken hypoallergene zuigelingenvoeding gebruiken.

Ingrediënten per portie (à 200 g)

- 1 maatschepje hypoallergene zuigelingenvoeding met 30 ml water
- 25 g rijst (ongekookt)
- 50 g wortel (in stukjes)
- ½ appel (zonder schil, 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 de rijst volgens de verpakking.
2. Kook in een andere pan de stukjes appel en wortel in ruim kokend water in 15 minuten zacht.
3. Giet de rijst, appel en wortel af.
4. Meng de zuigelingenvoeding met het water in een kom. Gebruik hiervoor een garde of vork.
5. Mix de aangemaakte zuigelingenvoeding, rijst, appel en wortel met een staafmixer of blender tot de gewenste consistentie is bereikt.

Suggesties

- Vervang de appel door kleine stukjes kipfilet en kook de kipfilet in ruim kokend water in 10-15 minuten gaar.
- Voeg 20 gram doperwtjes toe voor een leuke kleurenvariatie.
- Vervang de rijst door aardappelpuree.

Bekijk meer recepten op: www.sorgente.nl/koemelkvrije-recepten.

Heeft u zelf ook een lekker recept?

Stuur het naar teamkindercare@sorgente.nl

i

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.