



Sorgente

Koemelkvrij



Sperziebonenstampotje

Specialist in medische voeding



Sperziebonenstampotje

Geschikt vanaf 4-6 maanden

Koemelkvrij | Per portie | 95 kcal | 3,4 g eiwit

Sperziebonenstampotje

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 dieetzuigelingenvoeding met 30 ml water
- 1 aardappel (middelgroot)
- 100 g extra fijne sperziebonen (voorgekookt)

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 en was de aardappel en snijd in stukjes.
2. Kook de aardappelstukjes in een pan met kokend water in circa 20 minuten gaar.
3. Warm de extra fijne sperziebonen op volgens de verpakking.
4. Giet de aardappelstukjes af.
5. Meng de zuigelingenvoeding met het water in een kom. Gebruik hiervoor een garde of vork.
6. Voeg de aangemaakte zuigelingenvoeding en de sperziebonen toe aan de aardappelstukjes. Stamp het geheel met een stamper of meng het met een staafmixer of blender tot de gewenste consistentie is bereikt.
7. Serveer warm.

Suggesties

- De voorgekookte sperziebonen kunt u vervangen door verse sperziebonen. Indien u verse sperziebonen gebruikt, was deze dan goed af en kook gaar in ongeveer 15-20 minuten in een pan met ruim kokend water.
- Vervang de gewone aardappel door een zoete aardappel.
- Vervang de sperziebonen door een andere groente, bijvoorbeeld courgette, worteltjes, doperwtjes, bloemkool of broccoli.

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.