

FÖRSLAG PÅ PLOCKMAT FÖR BARN

KÖTT OCH FISK

Ägg
Sylta
Kokt torsk
Sill (kanske inte det första man tänker på men jag åt det innan jag var ett år)
Lax i olika former
Frikadeller*
Blodpudding
Räkor
Pyttipanna med äta-själ-bitar*
"Rester"
Tärna och servera samma mat som resten av familjen äter i lagom stora plockbitar

TILLBEHÖR

Pasta
(variera smaken med smält smör, pesto, färskost, kokosolja)
Pommes frites
Ris-/bulgur-/couscousbollar med färskost
Plättar*
Bananpannkaka

GOTT ATT DOPPA

Fet yoghurt
Gräddfil
Creme fraiche
Smetana
Gräddfil
(med eller utan kryddor och örter)
Cashewnötssmör
Hummus

* recept finns på www.barnmatsburken.se

FRUKT OCH GRÖNT

Avokado
Oliver
Grönsaksbitar/-stavar/-skivor av gurka, morot, paprika
Fruktbitar/-stavar/-skivor av äpple, päron, apelsin, kiwi, banan, mango, melon
Hallon
Blåbär
Jordgubbar (tänk på att jordgubbar är vätske-drivande så blöjan kan bli lite extra tung)
Rawbollar
Bönor av olika slag
Majs
Ärtor
Broccoli- och blomkålsbuketter



MELLANMÅL

Ostrullar, med eller utan smör
Skinkrullar med smör/färskost/leverpastej
Skivbar leverpastej i stavar eller kuber
Smörgåsrån med smör, färskost, nötsmör eller leverpastej
Ostkuber (testa gärna någon lite mer smakrik ost)
Fetaost
Grötpinnar*
Matmuffins
Havrekex*

Pufz

Pufz är ett familjeägt företag som startade 2010. Namnet Pufz är ett smeknamn på dottern som inspirerade till företagets första produkt, frysformen för barnmat. Pufz designar och säljer smarta silikonprodukter med svensk design där köket är den huvudsakliga gemensamma nämnaren.



Anna Hägerstedt
Grundare av Pufz



www.pufz.se

 @pufz_se

 @pufzsverige