

KOM IGÅNG OCH LAGA EGEN BARNMAT

JÄRNBERIKAD HAVREGRÖT

1 dl havregryn
1 msk stött paltbröd

Mixa alla ingredienserna till ett pulver. Blanda 2 msk pulver och 1 dl vatten plus en skvätt mjölk. Koka ihop eller mikra ett par minuter. Mums och garanterat palmolfritt! Ersätt mjölken med havremjölk så har du en laktosfri och komjölksproteinfri gröt. Paltbrödet gör att gröten blir järnberikad.

MAJSPURÉ

2 dl fryst majs (inte konserverad)
vatten
ev bröstmjolk eller mjölkersättning

Lägg majs i en kastrull och fyll på med vatten med vatten så att det precis täcker. Koka under lock i ca 5 minuter. Häll av vattnet men spara lite att späda med. Mixa eller mosa majsen och späda med kokvatten, bröstmjolk eller mjölkersättning till rätt konsistens. Servera gärna uppblandat med en klick smör eller en tsk rapsolja.

PLOMMONPURÉ

ca 10 stycken torkade katrinplommon
1-2 dl vatten

Lägg katrinplommonen i blöt. Låt de ligga i minst tre timmar, gärna över natten. Mixa plommonen och späda med lite av blötläggningvattnet till lämplig konsistens. Ju mer vatten desto frysvänligare. Det går lika bra att använda torkade aprikoser. Katrinplommon är perfekt för att mjuka upp hårda magar.

EKOLOGISK POTATIS- OCH PALSTERNACKSPURÉ

1 ekologisk potatis
1 ekologisk palsternacka
vatten
ev bröstmjolk eller mjölkersättning

Skala potatis och palsternacka och dela i mindre delar. Ju mindre bitar desto snabbare koktid. Fyll på med vatten så att det precis täcker. Koka under lock 5-10 minuter tills allt är helt mjuk. Häll av och spara kokvattnet. Mosa potatisen och späda med kokvatten, bröstmjolk eller mjölkersättning till rätt konsistens. Servera gärna uppblandat med en klick smör eller en tsk rapsolja.



MUMSIGT SÖTPOTATISOS

1 sötpotatis
vatten
ev bröstmjolk eller mjölkersättning

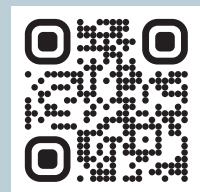
Skala sötpotatisen och dela i mindre delar. Ju mindre bitar desto snabbare koktid. Fyll på med vatten så att det precis täcker. Koka under lock 5-10 minuter tills potatisen är helt mjuk. Häll av och spara kokvattnet. Mosa potatisen och späda med kokvatten, bröstmjolk eller mjölkersättning till rätt konsistens. Servera gärna uppblandat med en klick smör eller en tsk rapsolja.

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

 @pufzverige