

Tips på snabblagade enkla mål och mellanmål

Välling

2 dl vatten
0,5 dl mjölkfritt snabbgrötspulver, t ex Olda risgrötspulver
6 mått Nutramigenpulver
Koka vattnet och tillsätt snabbgrötspulvret, skaka och låt svalna till ämtemperatur. Tillsätt Nutramigenpulvret och skaka igen.

Tips på enkla grötar

Snabbgröt

2 dl vatten
1 dl mjölkfritt snabbgrötspulver, t ex Olda risgrötspulver
4-6 mått Nutramigenpulver
Koka vattnet, rör ner snabbgrötspulvret och låt svalna till ämtemperatur. Tillsätt 4-6 mått Nutramigenpulver.

Snabb Havregrynsgröt

0,75 - 1 dl havregryn (mosade/mixade havregryn)
1,5 dl kokande vatten
4 mått Nutramigenpulver

Blanda mixade gryn och det kokta vattnet. Låt blandningen svalna till ämtemperatur. Tillsätt 4 mått Nutramigenpulver. Kan också tillagas i mikrovågsugn, 1 min.

Förslag på smaksättning till grötarna

Fruktpuréer, sylt, äppelmos, socker, vaniljsocker.

Berikning med Nutramigen

Fruktkräm

3 mått Nutramigenpulver rörs ut i 1 dl färdig fruktkräm.

Fruktpuré

3 mått Nutramigenpulver
1 liten burk fruktpuré

Blanda Nutramigenpulvret direkt i fruktpurén.
T ex päron/mangopuré eller aprikospuré.

Barnmatsburk

2-3 mått Nutramigenpulver rörs ut i 1 liten burk barnmat på samma sätt som ovan.



Mosad banan

Blanda med Nutramigenblandning eller Nutramigenpulver.

Drycker

”Nutramigen smoothies”

3 mått Nutramigenpulver vispas ner i 0,5 dl vatten. Tillsätt 1 dl juice, mjölkfri nyponsoppa eller mjölkfri havremjolk.

Chokladdryck

0,5 msk kakao } eller mjölkfritt
0,5 msk socker } chokladdryckspulver
2 dl Nutramigenblandning

Blanda kakao och socker och vispa ner Nutramigenblandningen. Värm upp till dricktemperatur eller servera den kall.

Läs alltid innehållsdeklarationen på livsmedel noggrant. En vara som varit mjölkfri kan snabbt ändra sammansättning.

För mer information – besök gärna www.meadjohnson.se

Mead Johnson Nutrition stöder WHO:s rekommendation att bröstmjolk är barnets bästa föda.



Kalla rätter att ta med

Majsgröt/Yoghurt

1,5 msk majsstärkelse, mjölkfri
1,5 dl vatten
6 mått Nutramigenpulver
ev 1 msk socker
ev 0,5 tsk vaniljsocker

Blanda kallt vatten och Maizena majsstärkelse. Låt koka upp och sedan sjuda i någon minut. Låt blandningen svalna till ämtemperatur. Tillsätt Nutramigenpulvret och vispa till en slät gröt, ställ kallt någon timme.

Nutramigenyoghurt

2 dl vatten
0,5 msk potatismjöl
6 mått Nutramigenpulver
ev 1 tsk socker

Koka vatten och potatismjöl på svag värme tills första bubblan syns. Ta av kastrullen från värmen och låt blandningen svalna till ämtemperatur. Rör ner Nutramigenpulvret så att det blir en slät smet. Låt svalna i kallt vattenbad. Servera den som den är eller med frukt-/bärmos, blåbärspuré eller skivad banan.

Risflingebröt

0,75 dl mjölkfritt minutris
2 dl vatten
6 mått Nutramigenpulver
ev 1 tsk socker

Koka risflingorna mjuka i vatten till en gröt ca 3 min. Låt blandningen svalna till ämtemperatur. Rör i Nutramigenpulvret.

Chokladpudding/Fruktyoghurt

3 mått Nutramigenpulver
4 mått mjölkfritt choklad- eller fruktkrämspulver
0,75 dl vatten

Blanda Nutramigen- och chokladpulvret i en skål. Tillsätt vattnet och vispa kraftigt. Häll upp i en serveringsskål. Låt stå kallt i ca 10 minuter.

Nutramigenshake

2 dl kall Nutramigenblandning
Blanda med något av nedanstående:
– en halv banan
– en halv konserverad persika med 1 msk persikospad
– 2 msk blåbär, 2 msk hallon, en halv banan och ev. 2 tsk socker
– en halv banan och 2 tsk mjölkfritt chokladdryckspulver

Mixa ingredienserna till respektive "shake" i en matmixer eller med en elvisp till lagom konsistens. Servera "shaken" i en pipmugg eller i ett högt fint glas. Garnera gärna med ett roligt sugrör, toppa med bär eller pudra över kakao.

Pannkakor 2 portioner

1,75 dl Nutramigenblandning
0,25 dl neutralt mineralvatten eller vanligt kallt vatten
1,25 dl vetemjöl
1 msk socker
0,25 krm salt
0,25 msk mjölkfritt margarin

Blanda Nutramigenblandningen och vattnet i en bunke. Häll, under omrörning ner mjölet i vätskan och tillsätt socker och salt. Det ska bli en helt slät smet. Låt smeten stå och svälla några minuter, gärna en kvart i kylen. Smält margarinet i den stekpanna som du ska steka i och håll i det i bunken. Grädda pannkakorna på medelhög värme. Smörj eventuellt pannan några gånger till om pannkakorna tenderar att fastna.

Mead Johnson Nutrition Kundservice

Du kan ringa till oss på telefon 08-586 33 513 måndag till fredag 9.00 –15.00