

# 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

### "Nutramigensmoothies"

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

### 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](http://www.meadjohnson.se)

Mead Johnson Nutritionals stöder WHO's rekommendation att bröstmjök 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 ämperatur. 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 ämperatur. 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 ämperatur. Rör i Nutramigenpulvret.

### **Chokladpudding/Fruktyoghurt**

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

Blanda Nutramigen- och chokladpulvret i en skål. Tillsätt vattnet och vispa kraftigt. Håll upp i en serveringskål. 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 kylan. Smält margarinet i den stekpanna som du ska steka i och häll i det i bunken. Grädda pannkakorna på medelhög värme. Smörj eventuellt pannan några gånger till om pannkakorna tenderar att fastna.

## **Mead Johnson Nutritionals Kundservice**

Du kan ringa till oss på telefon 08-704 71 62 måndag till fredag 9.00 –15.00

**MeadJohnson**  
Nutritionals

Box 15200, 167 15 Bromma  
Tel 08-704 71 00, Fax 08-704 89 50  
www.meadjohnson.se