



Rode wangetjes

Het recept is geschikt vanaf 6 maanden

© www.peuteren.nl

Benodigheden

- 1 kleine aardappel
- 75 gram rode bietjes
- 1 appel
- 30 gram kip- of kalkoenfilet
- scheutje moedermelk/opvolgmelk

Bereiding

Schil de aardappel, de rode bietjes en de appel en snijd deze in kleine stukjes.

Snijd de kip- of kalkoenfilet in kleine stukjes.

Doe alles bij elkaar en laat het in een kleine pan met weinig water gaarkoken.

Afgieten en het geheel pureren.

Voeg wat moedermelk of opvolgmelk toe om het geheel wat smeüiger te maken.

Rode bietjes zijn nitraatrijke groenten. Nitraat wordt in het lichaam omgezet in schadelijke nitriet. Geef je baby deze groente niet vaker dan twee keer per week. Warm nitraatrijke groente niet voor een tweede keer op en combineer het niet met vis.

