

Zelf Babyhapjes Maken

HOW-TO GIDS + INCLUSIEF
RECEPTEN



Intro

Je wilt gaan starten met het maken van babyhapjes. Dat is heel eenvoudig, alleen soms zie je door de bomen het bos even niet. Daarom dit handige e-book!

In dit e-book vind je instructies waarmee je heel makkelijk kunt starten met het maken van babyhapjes.

Daarnaast staat het boordevol makkelijke receptjes, zodat je gelijk wat inspiratie op kunt doen!

Niet teveel nadenken, maar gewoon beginnen!

Liefs, Masha
Liefsmama.nl



Inhoud

1. Materiaal
2. Starten
3. 4 maand
4. 6 maand
5. 8 maand
6. 12 maand

Materiaal

Je kunt babyhapjes op vele verschillende manieren maken. Dus ik deel je de manier die voor mij het best werkt. Vanuit daar moet je vooral gaan experimenteren en kijken wat voor jou het beste werkt.

Wat je nodig hebt:

- Minstens 4 siliconen ijsklontjesvormen met deksel
- Blender of staafmixer
- Snijplank
- Mes
- Kookpannetjes
- Vershoudbakje
- Diepvrieszakken of bakken

Bovenstaande benodigheden gebruik je allemaal als je hapjes maakt voor meerdere dagen/weken. Wil je gewoon een hapje maken voor 1 à 2 dagen, dan heb je de ijsklontjesvormen en diepvrieszakken of bakken niet nodig.

Een vers hapje bewaar je maximaal 3 dagen in de koelkast. Een vershoudbakje is dus voldoende.

Tip! Voor grote hoeveelheden puree gebruik ik de blender. Voor een snelle hap gebruik ik liever de staafmixer. Die is wat makkelijker schoon te maken!

Starten

We beginnen met het maken van het hapje. Gebruik hiervoor je eigen creativiteit, restanten van je eigen maaltijd, of een receptje uit dit boek.

1. Als je ingrediënten klaar zijn, mix je deze met behulp van een blender of staafmixer tot een puree. Een gladde puree voor de allerkleinsten en een grove puree voor de iets oudere baby'tjes.
2. Giet de puree in de ijsklontjesvorm. Je zult zien dat er verrassend veel in zo'n vorm past. Sluit de vorm af met een deksel.
3. Vul alle ijsklontjesvormen met puree en laat ze afkoelen. Zet de vormen daarna in de vriezer. Heb je meer puree dan in de vormen past? Giet dit restantje dan in een vershoudbakje en zet het in de koelkast. Deze kun je tot 3 dagen gebruiken, of later overgieten naar de ijsklontjesvorm.
4. Na ruim een dag zijn de ijsklontjesvormen helemaal bevroren. Je kunt de klontjes nu verplaatsen naar een diepvrieszak of -bak. Zo kun je er elke dag een paar klontjes uit pakken en kun je de vormen opnieuw gebruiken.
5. Schrijf eventueel op de zak welk hapje erin zit. Dit is helemaal verstandig als je kleintje nog aan het oefenen is met hapjes.

Hoeveel klontjes per hapje?

Voor een oefenhapje heb je maar een paar ijsblokjes nodig. Maar voor een hapje voor een baby van 7-8 maanden wordt zo'n 200 gram aangeraden. Een ijsklontje weegt zo'n 20 gram. Dus je hebt 10 blokjes nodig voor een volledige hap.

Hoe warm je het hapje op?

Je kunt elke ochtend het gewenste aantal klontjes uit de vriezer halen en ze in de koelkast in een schaaltje laten ontdooien. Als het tijd is voor de warme hap, kun je het au-bain-marie verwarmen in een pannetje.

Je kunt de klontjes ook opwarmen met de magnetron. Per klontje reken je dan 20 tot 30 seconden. Test altijd van tevoren of het hapje goed is qua temperatuur.

Als het hapje eenmaal ontdooit is, dan kun je het niet opnieuw invriezen. Gebruik het of gooi het weg.

Koken, bakken of stomen?

De bereiding in dit E-book is slechts een voorstel. Hoe jij de ingrediënten wilt bereiden is aan jou. Zorg in ieder geval altijd dat vlees en vis gaar is. Kip en gehakt kun je koken. Hierdoor worden ze makkelijk te pureren. Je verliest er wel wat voedingsstoffen mee, in vergelijking met bakken. Kijk wat jij het prettigst vindt.

Bij groenten behoud je de meeste voedingsstoffen door ze te stomen. Maar ook koken of wokken is prima.

Leuke tip!

Je kunt restjes babyhapje ook gebruiken om op brood te smeren. Denk aan mango puree, avocado puree, pompoen puree. Wees creatief! Kindjes vinden dit vaak heerlijk en het is een gezonde spread.

4 maand

Met 4 maand krijg je waarschijnlijk bij het consulatiebureau te horen dat je mag beginnen met oefenhapjes.

Je begint met hele gladde puree's en één ingrediënt. Zo kun je kijken hoe je kindje op deze smaken reageert en kan hij/zij er aan wennen.

Je baby heeft deze hapjes nog niet nodig, zijn melk is voldoende. Het is dus niet erg als je er geen hap in krijgt! Sommige baby's eten direct alles wat hun kant op komt, anderen moeten echt even wennen aan deze nieuwe structuren en smaken.

Waarmee starten?

Start met eenvoudige puree's met één ingrediënt. Denk aan makkelijke smaken als appel, banaan, peer, avocado, bloemkool of zoete aardappel.

Begin met het aanbieden van fruit en groenten. Als hapjes met één ingrediënt er goed in gaan, kun je eens een puree met twee ingrediënten proberen aan te bieden.

Je kunt appel en peer rauw geven, of heel even koken. Zo haal je het zuurtje eruit en wordt het fruit zachter. Je verliest echter ook wat voedingsstoffen, dus als je ervoor kiest te koken, doe het dan echt heel kort.

Tip!

Maak een flinke portie puree's en giet deze in een ijsklontjesvorm om in te vriezen. Je kunt er dan elke dag een klontje uit pakken. Dit is voldoende voor een oefenhapje.

6 maand

Met 6 maand is je baby waarschijnlijk al gewend aan de oefenhapjes. En kent hij/zij ondertussen aardig wat smaken. Tijd voor het echte werk!

Voor baby's van 6-7 maanden wordt geadviseerd om 1 à 2 keer per dag een paar lepels geprakte groente, fruit, rijst of pasta aan te bieden. Bouw dit op tot zo'n 200 gram per dag.

Vind jouw kleintje er nog niet veel aan? Geen zorgen, ze halen nog voldoende voedingsstoffen uit hun melk.

Wat geef je?

Je biedt langzaam steeds meer ingrediënten aan. Houd de puree in het begin nog wel glad. Naarmate je kindje ouder wordt (richting de 8 maanden) en bijvoorbeeld ook steeds makkelijker brood en crackers eet, dan kun je de puree ook wat grover laten. Zo went je kindje aan andere structuren.

Na groente en fruit ga je ook pasta, rijst en aardappel aanbieden. Gaat dit goed, voeg dan ook eens kip, gehakt of vis toe.

De meningen over wanneer bepaalde ingrediënten aangeboden mogen worden, lopen sterk uiteen. Advies veranderd ook steeds, waar er bijvoorbeeld eerder aangegeven werd dat aardbeien pas vanaf 1 jaar gegeven mogen worden, wordt er nu aangegeven dat ze vanaf 6 maanden al aangeboden kunnen worden.

Het voedingscentrum geeft het volgende aan: Je kindje mag bijna alle gezonde producten eten die je zelf ook eet. Maar sommige dingen kun je beter nog niet geven aan je baby, zoals rauw vlees, rauwe vis of rauw ei, leversmeerworst of leverpaté, kaas en honing.

Eerder werd geadviseerd om te wachten met het geven van koolsoorten zoals boerenkool en rode kool. Het Delfts Allergie Centrum geeft aan dat koolsoorten vanaf 4-6 maand gegeven kunnen worden. Het kan wel zijn dat ze gasvorming veroorzaken en dat je baby er een beetje krampjes van krijgt.

Op de volgende pagina's vind je een heleboel inspiratie voor baby's die klaar zijn met de oefenhapjes!

Tip! De recepten in dit hoofdstuk zijn gebaseerd op een hap van 200 gram, de aanbevolen hoeveelheid. Je kunt deze hoeveelheden vermenigvuldigen om direct een heleboel hapjes te maken.

Wortel, Rijst & Kip

Een makkelijk hapje met een zoete smaak, waar baby's vaak wel van houden.



Ingrediënten:

- 40 gram kipfilet
- 30 gram (ongekookte) rijst
- 1 bospeen

Instructies:

1. Maak de kip schoon en snijd deze in stukjes.
2. Kook de kip in een pan met kokend water voor zo'n 10 minuten. De kip moet helemaal wit zijn, ook binnenin.
3. Maak de wortel schoon en rasp de wortel om hem rauw te gebruiken, of kook kort om het gekookt te gebruiken.
4. Kook de rijst in 8-10 minuten gaar.
5. Doe alle ingrediënten in een blender en mix ze tot een glade puree.

Notitie: We vermelden altijd het gewicht van ongekookte rijst. Rijst neemt tijdens het koken veel in gewicht toe.

Bloemkool & Perzik

Ook zo'n lekker zoet, maar simpel hapje. Snel en gezond!

Ingrediënten:

- 5/6 bloemkoolroosjes (100 gram)
- 1 Perzik (100 gram)

Instructies:

1. Was de bloemkool en snijd er 5 tot 6 middelgrote roosjes af.
2. Stoom de bloemkoolroosjes en voeg de gepelde en gesneden perzik de laatste 3 minuten toe en stoom deze even kort mee.
3. Doe alle ingrediënten in een blender en mix ze tot een glade puree.

Door het vocht in de perzik en bloemkool wordt de puree waarschijnlijk dun genoeg. Als je een gladdere structuur wilt, voeg je simpelweg iets water toe.



Bietjes, Wortel & Aardappel

Dit hapje is makkelijk te maken en heeft een prachtige, felle kleur. Het is nitraatrijk, dus geef het niet te vaak in één week.



Ingrediënten:

- 1 gekookt bietje (70 gram)
- 1 middelgrote aardappel (70 gram)
- 1 bospeentje (60 gram)

Instructies:

1. Snijd het gekookte bietje in stukjes.
2. Schil de aardappel, snijd de aardappel doormidden en kook de aardappel in 10-15 minuten gaar.
3. Verwijder het groen van de wortel en schil de wortel. Snijd de wortel in stukjes.
4. Kook het worteltje 10-15 minuten. Laat alle ingrediënten iets koelen.
5. Doe alle ingrediënten in een kom en voeg een beetje melk, of water toe. Aardappel kan het geheel namelijk erg droog en korrelig maken.
6. Mix de puree tot een glad geheel.

Zoete aardappel, Zalm & Sperzibonen

Lekker hapje met vis! Zalm is gezond en voedzaam.



Ingrediënten:

- 1 kleine zoete aardappel (80 gram)
- 1 handje bevroren of verse sperziebonen (80 gram)
- 40 gram zalm

Instructies:

1. Schil de zoete aardappel en snijd deze in blokjes.
2. Breng een pan water aan de kook en kook de sperzibonen en zoete aardappel in zo'n 15-20 minuten gaar en zacht.
3. Bak de zalm in een pan tot deze door en door gaar is.
4. Voeg de ingrediënten toe aan een blender en mix ze tot een gladde purree. Misschien moet je iets water toevoegen om het geheel gladder te maken.

Peer, Appel & Avocado

Lekkere, gezonde fruithap die bij veel kindjes in de smaak valt. Boordevol vezels en vitamines.

Ingrediënten:

- 1/2 Avocado (70 gram)
- 1/2 peer (70 gram)
- 1 kleine appel (70 gram)

Instructies:

1. Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees uit de avocado.
2. Schil de peer en snijd deze doormidden. Verwijder het klokhuis en snijd in blokjes of plakjes.
3. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in stukjes. Je kunt er eventueel voor kiezen om de appel even kort te koken om het zuurtje eraf te halen. Maar dit is niet nodig.
4. Voeg alle ingrediënten toe aan een blender en mix ze tot een glad geheel.

Je kunt ook een hele avocado en hele peer gebruiken en een grote appel. Bewaar dan het restantje voor de volgende dag.



Kip, Appel & Aardappel

Hete bliksem, de baby-proof versie. Lekker voedzaam en geschikt als warme hap.

Ingrediënten:

- 65 gram kip
- ½ rijpe appel
- 1 grote aardappel

Instructies:

1. Maak de kip schoon en snijd deze in kleine stukjes.
2. Kook de kip tot het helemaal gaar is. Er kan wat schuim op het water komen. Dit is eiwit en kun je gewoon afgieten.
3. Schil de appel en verwijder het klokhuis. Snijd de appel in stukjes.
4. Schil de aardappel en snijd in stukken. Kook de aardappel in 10 minuten gaar.
5. Voeg alle ingrediënten toe aan een blender en mix het hapje tot een gladde puree. Voeg iets water toe als de puree te dik is.



Avocado, Aardbei & Banaan

Lekkere, stevige fruithap waar je kleintje wel even vol van zit. Aardbei mag je volgens het consultatiebureau gewoon v.a. 6 maand aanbieden.



Ingrediënten:

- 1 Avocado (70 gram)
- 1 handje verse aardbeien (70 gram)
- ½ Banaan (70 gram)

Instructies:

1. Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees uit de avocad.
2. Was de aardbeien goed schoon en verwijder de kroontjes.
3. Haal een halve banaan uit z'n schil en snijd deze tot plakjes.
4. Voeg alle ingrediënten toe aan een blender en meng ze tot een mooie, gladde fruithap.

Tip! Gebruik de andere helft van de banaan als broodbeleg bij de lunch. Of bak deze 's avonds op met wat cacaopoeder en honing als lekker toetje voor jezelf! (niet geschikt voor je baby)

Gehakt, Bloemkool Pasta & Pompoen

Een lekker, herfstig hapje. Je kunt heel eenvoudig variëren door de rpasta te vervangen voor rijst of aardappel.

Ingrediënten:

- 50 gram gehakt
- 4-5 bloemkool roosjes (80 gram)
- 50 gram pompoen
- 20 gram macaroni

Instructies:

1. Breng een pannetje water aan de kook en kook het gehakt in zo'n 8 minuten gaar. Door gehakt te koken wordt het makkelijk te pureren. Bakken kan ook, hiermee behoud je meer voedingsstoffen.
2. Was de bloemkool en snijd er 4-5 middelgrote roosjes vanaf.
3. Snijd de pompoen in blokjes.
4. Kook de bloemkool en pompoen in zo'n 15 minuten gaar.
5. Voeg de macaroni na 5 minuten toe aan de pompoen/bloemkool en kook deze 10 minuten mee.
6. Mix alle ingrediënten tot een gladde puree.



Aubergine, Rijst, Paprika & Vis

Dit hapje doet denken aan een lekkere, Mediterraanse vis schotel. Maar dan babyproof!

Ingrediënten:

- 50 gram tilapia filet
- 1/3 aubergine
- 1/3 paprika
- 30 gram rijst

Instructies:

1. Zorg dat de vis schoon en graatloos is.
2. Was de aubergine en paprika en snijd ze in kleine blokjes.
3. Stoom de vis, aubergine en paprika in 15-20 minuten gaar, of bak ze gaar in de pan. De vis en aubergine bak je dan zo'n 10 minuten en de paprika voeg je een paar minuten toe.
4. Kook de rijst in 8-10 minuten gaar.
5. Mix alle ingrediënten tot een gladde puree.

Tip! Gebruik de hele courgette en paprika. En voeg dan 150 gram vis toe en 90 gram rijst. Vries de restanten in, om later te gebruiken.



Kip, Aardappel & Spinazie

Een hapje dat mooi groen van kleur is. Geef dit hapje niet te vaak in één week, want spinazie is nitraatrijk.

Ingrediënten:

- 40 gram kip
- 1 kleine zoete aardappel
- 2 handjes verse spinazie

Instructies:

1. Maak de kip schoon. Snijd de kip in kleine stukjes.
2. Kook de kip in een pan met kokend water in zo'n 10 minuten gaar.
3. Schil de aardappel en snijd in stukken. Kook deze in 10 minuten gaar.
4. Maak de spinazie schoon en stoom de spinazie een paar minuten. Je kunt ook diepvries deelblokjes gebruiken. Maak dan 3-4 deelblokjes warm in een pannetje.
5. Mix alle ingrediënten tot een gladde puree. Voeg eventueel nog iets water toe als dat nodig is.



Zalm, Doperwten Rijst & Broccoli

Zorg ervoor dat je standaard bevroren groenten zoals broccoli en doperwten in de vriezer hebt liggen! Enorm handig om snel hapjes te maken.

Ingrediënten:

- 50 gram zalm
- 4-5 broccoli roosjes (80 gram)
- 40 gram doperwten
- 30 gram rijst

Instructies:

1. Zorg dat de vis schoon en graatloos is.
2. Bak de zalm door en door gaar. Dit zal ongeveer 10 minuten duren.
3. Was de broccoli en snijd er 4-5 roosjes af.
4. Kook de broccoli in 10 minuten gaar en voeg de erwten de laatste 5 minuten toe aan de kookpan.
5. Kook de rijst in zo'n 10 minuten gaar. Wil je het jezelf makkelijk maken? Gooi de rijst dan gewoon bij de broccoli in de pan.
6. Mix alle ingrediënten tot een gladde puree.

Variëren: Zalm vervang je makkelijk voor Pangasius filet, gehakt of kip.



Tilapiafilet, Pasta, Spinazie

Dit hapje ging er bij mijn zoontje goed in! Als ze ouder worden kun je er iets yoghurt en geraspte kaas door doen voor extra smaak.

Ingrediënten:

- 50 gram tilapiafilet
- 75 gram pasta
- 75 gram spinazie

Instructies:

1. Kook de pasta in een pannetje water in 10 minuten gaar.
2. Bak de vis in een pan en gebruik een spatel om kleinere stukjes vis te maken.
3. Als de vis gaar is, voeg je de spinazie toe. Laat deze 5 minuten mee bakken. (iets langer als je diepvries deelblokjes gebruikt)
4. Voeg alle ingrediënten samen en mix ze tot een gladde puree.

Notitie: Gebruik gewone spinazie, geen à la crème.



Meloen, Perzik & Banaan

Waarschijnlijk één van de meest geliefde fruithapjes. Lekker zoet en zeer geschikt voor kleinere baby'tjes omdat je er snel een dunne puree mee maakt.

Ingrediënten:

- 80 gram meloen
- 1/2 banaan
- 1 perzik

Instructies:

1. Snijd de meloen in stukjes en zorg er natuurlijk voor dat alle pitjes eruit zijn.
2. Snijd de halve banaan in plakjes. Bewaar de andere helft in zijn schil in de koelkast voor een later moment.
3. Verwijder de schil van de perzik. Snijd de perzik doormidden en verwijder de pit. Snijd 'm dan in stukjes.
4. Voeg alle ingrediënten samen en mix ze tot een gladde puree.

Doordat zowel de perzik als de meloen veel vocht bevat krijg je al snel een mooie gladde puree.



Hutspot voor baby's

Lekker hapje met aardappel, wortel en gehakt. Een lekkere hutspot voor je kleintje.

Ingrediënten:

- 1 grote aardappel
- 75 gram wortels
- 50 gram gehakt

Instructies:

1. Schil de aardappel en snijd deze in stukken.
2. Rasp de wortels en verwijder het kroontje. Snijd in stukken.
3. Kook de aardappelen en wortelen in zo'n 10-15 minuten gaar.
4. Het gehakt kun je koken of bakken. Zorg in ieder geval dat het goed gaar is. (in een aparte pan)
5. Voeg alle ingrediënten samen en mix ze tot een puree.



Boerenkool, Peer & Wortel

Een zoete hap zoek je misschien niet zo snel bij boerenkool, maar het is een goede manier om de smaak te introduceren.

Ingrediënten:

- Een handje boerenkool
- 2 bospeentjes
- 1 rijpe peer

Instructies:

1. Schil de worteltjes en snijd het groene topje eraf.
2. Snijd de wortels in stukjes en kook ze 7-10 minuten in een pannetje water.
3. Voeg de (gewassen) boerenkool in de laatste 5 minuten aan het pannetje toe.
4. Schil de peer en verwijder het klokhuis. Zorg ervoor dat je een rijpe peer gebruikt. Geen rijpe peer in huis? Dan kun je de peer een paar minuutjes mee koken.
5. Mix de ingrediënten tot een gladde puree.



Kikkererwten, Bloemkool & Rijst

Als je kikkererwten wilt aanbieden aan je kleine, is dit misschien een fijn receptje. Gebruik gedroogde kikkererwten. In blik zit teveel zout.



Ingrediënten:

- 70 gr. kikkererwten
- 4-5 bloemkoolroosjes (90 gr.)
- 40 gram rijst

Instructies:

1. Laat de kikkererwten een nachtje weken in water.
2. Kook ze in een uur gaar. Het is dus verstandig om er direct een ander gerecht mee te bereiden, of meerdere hapjes te maken.
3. Kook de rijst in zo'n 8-10 minuten gaar.
4. Was de bloemkool en snijd er 4-5 middelgrote roosjes vanaf. Kook ze in zo'n 10 minuten gaar.
5. Voeg alle ingrediënten toe aan een blender en mix ze tot een gladde puree.

8 maand

Vanaf 8 maanden kunnen de hapjes een flesvoeding vervangen. Het is dan belangrijker dat je baby een voedzame hap binnenkrijgt.

Een hap van zo'n 200 gram die ongeveer bestaat uit 75 gram groente, 75 gram rijst/pasta/aardappelen en 50 gram vlees.

In de bovenstaande recepten met vlees hebben we hier rekening mee gehouden. Dus deze hapjes zijn ook heel geschikt voor baby's vanaf 8 maanden.

Let op, voor rijst geven we lagere grammages aan dan hierboven geadviseerd. Dit komt omdat we praten over ongekookte rijst en deze na het koken heel veel in gewicht toeneemt.

Je kunt de structuur van de hapjes nu wat grover houden. Zo went je kindje aan verschillende smaken en structuren.

Vanaf 8 maanden kun je ook langzaam een beetje yoghurt

Quinoa fruit ontbijt

Een lekkere hap, voor wanneer je de fruithap of het ontbijt iets meer bite wilt geven.

Ingrediënten:

- 1 appel
- 60 gram quinoa,
- 1 rijpe peer
- 1 eetlepel griekse yoghurt

Instructies:

1. Was de quinoa goed uit met behulp van een zeef.
2. Kook de quinoa 10 minuten lang in een pan met kokend water.
3. Schil de appel met een dunschiller en verwijder het klokhuis. Snijd de appel in partjes of blokjes.
4. Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in stukjes.
5. Doe alle ingrediënten in een blender en maak er een grove puree van.



Blauwe bessen, Aardbei & Yoghurt

Een lekker fruihapje, waarmee je kleine direct went aan de smaak van yoghurt.

Ingrediënten:

- 100 gram blauwe bessen
- 100 gram aardbeien
- 2 eetlepels (Griekse) yoghurt

Instructies:

1. Was de blauwe bessen en aardbeien en verwijder de kroontjes van de aardbeien.
2. Voeg twee eetlepels yoghurt toe aan het fruit.
3. Mix de ingrediënten tot een grove puree.



Aardbei, banaan & Havermout

Lekker voedzaam ontbijtje voor je kleine en ook voor jezelf! Maak dus lekker meerdere porties en eet ervan met het hele gezin.

Ingrediënten:

- 100 gram aardbeien
- 1 banaan
- 40 grams havermout
- 200 ml water

Instructies:

1. Kook het water met de havermout totdat het een soepje wordt.
2. Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en voeg ze toe aan de havermout.
3. Pel de banaan en snijd deze in stukjes. Voeg toe aan de aardbeien en havermout.
4. Mix het geheel tot een grove puree met een mixer of blender.



Meloen, Perzik & Banaan

Waarschijnlijk één van de meest geliefde fruithapjes. Lekker zoet en zeer geschikt voor kleinere baby'tjes omdat je er snel een dunne puree mee maakt.

Ingrediënten:

- 80 gram meloen
- 1/2 banaan
- 1 perzik

Instructies:

1. Snijd de meloen in stukjes en zorg er natuurlijk voor dat alle pitjes eruit zijn.
2. Snijd de halve banaan in plakjes. Bewaar de andere helft in zijn schil in de koelkast voor een later moment.
3. Verwijder de schil van de perzik. Snijd de perzik doormidden en verwijder de pit. Snijd 'm dan in stukjes.
4. Voeg alle ingrediënten samen en mix ze tot een gladde puree.

Doordat zowel de perzik als de meloen veel vocht bevat krijg je al snel een mooie gladde puree.



Lasagne voor baby's

Dit is een lekkere hap voor baby's vanaf 8 maand, die de smaak van lasagne nabootst.

Ingrediënten:

- 75 gram pasta
- 50 gram gehakt
- 30 gram paprika
- 30 gram courgette
- 20 gram wortel
- Plakje ui
- Lepel yoghurt
- Beetje geraspte kaas (weinig zout)

Instructies:

1. Kook de pasta in 10 minuten gaar.
2. Bak het gehakt gaar.
3. Was de paprika, wortel en de courgette. En snijd in fijne stukjes.
4. Voeg de groenten toe aan de pan gehakt en bak ze 5-7 minuten mee.
5. Voeg de pasta, vlees en groenten samen en doe er een lepel yoghurt en een heel klein beetje geraspte kaas toe.
6. Mix de ingrediënten tot een grove puree.



12 maand

Vanaf 12 maanden eet je kindje langzaam met de pot mee. Vermijd zout nog zoveel mogelijk tot de leeftijd van 4 jaar.

Probeer ook steeds meer stukjes aan te bieden. Bijvoorbeeld door eerst grovere puree's te geven en daarna af en toe grovere stukjes of prakjes.

Pas op met ronde vormen, zoals druiven en tomaatjes. Snijd deze altijd in vieren. (door de helft kunnen ze ook verkeerd vallen)

Je kindje is nu klaar voor het echte werk!

Bronnen:

Jeugdgezondheid GGD

Voedingscentrum

doemaarnatuurlijk.nl