



Rode wangetjes

Het recept is geschikt vanaf 6 maanden.

Benodigheden

- 1 kleine aardappel
- 75 gram rode bietjes
- 1 appel
- 30 gram kipfilet
- scheutje moedermelk/opvolgmelk

Bereiden gerecht

- 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 gaar koken.
- Afgieten en het geheel pureren.
- Voeg wat moedermelk of opvolgmelk toe om het geheel wat smeüiger te maken.

Bijzonderheden

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