



Rode wangetjes

Het recept is geschikt vanaf 6 maanden

Benodigdheden

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

Bereiden Rode wangetjes

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

Snijd de kip- of kalkoekfilet 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 smeùiger te maken.

Bijzonderheden

Rode bietjes zijn nitraatrijke groente. Nitraat wordt in het lichaam omgezet in 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.

