

Frukt- och bärpuréer

Bananpuré

Mosa banan med gaffel eller skrapa banan direkt ur skalet.

Kokt äpple-/päronpuré

Skala äpple och/eller päron. Ta bort kärnhuset och skär i bitar. Koka dem mjuka i lite vatten. Mosa eller mixa.

Päronpuré

Använd moget päron. Skala päronet och riv på rivjärn alternativ skrapa med sked.

Äpplepuré

Skala äpplet och ta bort kärnhuset. Riv på rivjärn, skrapa med sked eller mixa.

Mangopuré

Använd mogen, mjuk mango och skär bitar direkt ur skalet eller använd färdig skuren fryst mango. Mosa eller mixa.

Melonpuré

Välj en mogen melon. Ta bort kärnorna och skär i mindre bitar. Mosa eller mixa.

Kiwipuré

Välj en mogen kiwi. Dela och gröp ur med sked. Mose eller mixa.

Baby smoothie

Mixa ett paket frysta hallon med 2 bananer.

Fruktsalladspuré

Blanda frukt efter tycke, smak och tillgång. Mose eller mixa.

Katrinplommonpuré

Skölj några torkade kärnfria katrinplommon väl. Koka upp lite vatten. Lägg i plommonen och låt dem koka mjuka i ca 5-6 minuter. Mixa i matberedare eller mixer. Går bra att frysa.

Aprikospuré

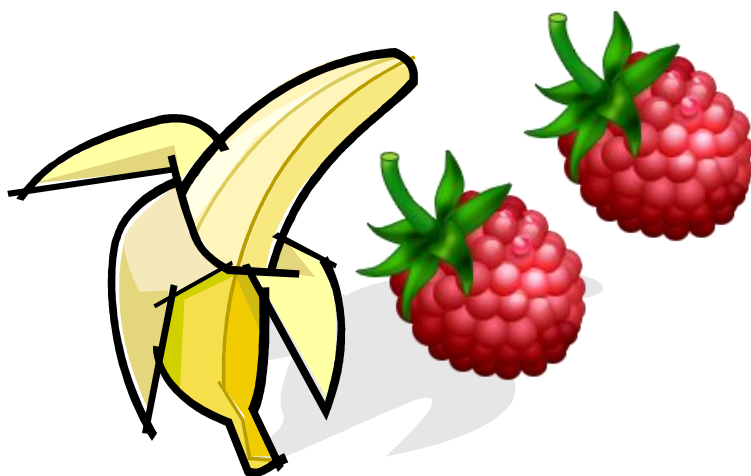
1 påse torkade aprikoser
Vatten

Lägg aprikoserna i blöt i kastrull i ca 30 minuter. Vattnet ska täcka aprikoserna. Koka aprikoserna i ca 10 minuter, mixa. Ev. kan lite socker tillsättas (1 msk). Om det är för tjock konsistens kan lite extra vatten tillsättas.

Förvaringstips: Frys ner i iskuber och ta fram lämplig portion för dagen.

Lämplig mängd:

0-1 år	1 msk (1 iskub) per dag
1-3 år	2 msk (2 iskuber) per dag
3-6 år	2-3 msk (2-3 iskuber) per dag
6 år-	½ dl (3 iskuber) per dag



Tips! Katrinplommonpuré, aprikospuré samt päronpuré är alla bra vid **trög mage**.