

# Snabblagade småmål



## Välling

Välling utgör ofta en stor del i små barns kost. För det mjölkallergiska barnet kan det vara svårt att hitta ett näringsmässigt bra alternativ. Här får du förslag på hur du enkelt kan göra välling av Nutramigen\* LGG®.

## Majsvälling

2 tsk      majsstärkelse  
2 dl        vatten  
6 mått    Nutramigenpulver

Blanda kallt vatten och majsstärkelse.  
Låt koka upp samt sjuda i någon minut.  
Låt blandningen svalna till ättemperatur.  
Vispa i Nutramigenpulvret.

## Risvälling

2 dl        vatten  
0,5 dl     rismjöl  
6 mått    Nutramigenpulver

Koka vattnet och tillsätt rismjålet, skaka och låt svalna till ättemperatur.  
Tillsätt Nutramigenpulvret och skaka igen.

## Havremustvälling

1-3 msk   mjölkfri havremust  
2,5 dl     vatten  
8 mått    Nutramigenpulver

Vispa ner önskad mängd havremust i kallt vatten. 1 msk ger tunnare konsistens, 3 msk ger tjockare. Koka i 3 minuter. Låt blandningen svalna till ättemperatur. Vispa i Nutramigenpulvret.



# Tips på enkla grötar

## Enkel havregrynsgröt

0,75 dl mixade (mosade) havregryn hälls i en skål  
1,5 dl kokande vatten  
4 mått Nutramigenpulver

Blanda mixade gryn och det kokta vattnet. Låt blandningen svalna till ättemperatur. Tillsätt 4 mått Nutramigenpulver.

## Snabbgröt

2 dl vatten  
1 dl rismjöl  
4-6 mått Nutramigenpulver

Koka vattnet, rör ner rismjölet och låt svalna till ättemperatur.  
Tillsätt 4-6 mått Nutramigenpulver.

## Mannagrynsgröt/Grahamsgröt

2 dl vatten  
2 msk mannagryn/grahamsgryn  
6 mått Nutramigenpulver

Vispa ner grynen i kokande vatten. Låt sjuda i 5 min till en gröt.  
Låt blandningen svalna till ättemperatur.  
Rör ned Nutramigenpulvret.

## Förslag på smaksättning till grötarna

Fruktpuréer, äppelmos, sylt, vaniljsocker.



# Lätta kalla rätter att ta med

## Nutramigenyoghurt

2 dl vatten  
0,5 msk potatismjöl  
6 mått Nutramigenpulver

Koka vattnet och potatismjöl på svag värme tills första bubblan syns. Ta av kastrullen från värmen och låt blandningen svalna till ättemperatur. Rör ned Nutramigenpulvret så att de blir en slät smet. Låt svalna i kallt vattenbad. Servera den som den är eller med frukt-/bärmos, blåbärspuré eller skivad banan.

## Nutramigensmoothie

2 dl kall Nutramigenblandning  
Mixa med något av nedanstående:

- en halv banan
- en halv konserverad persika med 1 msk persikospad
- 2 msk blåbär, 2 msk hallon, en halv banan och ev lite vaniljsocker
- en halv banan och 2 tsk mjölkfritt chokladdryckspulver

Mixa ingredienserna till respektive "smoothie" med en stavmixer. Servera i en pipmugg eller i ett högt fint glas. Gärna med ett roligt sugrör, toppa med bär eller pudra över lite kakao.



## Pannkakor 2 portioner

1,75 dl Nutramigenblandning  
0,25 dl kallt vatten  
1,25 dl vetemjöl  
1 msk socker  
1 tsk mjölkfritt margarin, smör eller olja  
Ev en nypa salt

Blanda Nutramigenblandningen och vattnet i en bunke. Häll, under omrörning ner mjölet i vätskan och tillsätt socker och salt. Det ska bli en helt slät smet. Låt smeten stå och svälla några minuter, gärna en kvart i kylan. Smält ev. matfett i den stekpannan som du ska steka i och häll i det i bunken. Grädda pannkakorna på medelhög värme. Smörj eventuellt pannan några gånger till om pannkakorna tenderar att fastna.

Förslag på tillbehör till pannkakorna:  
Färska bär, fruktpuréer, äppelmos eller sylt.



Läs mer på:

[www.nutramigen.se](http://www.nutramigen.se)

Kontakta kundservice på:

08-586 33 500

## Hur kan man berika färdig mat och dryck?

- 2 mått Nutramigenpulver rörs ut i 0,5 dl mjölkfri barnmat/fruktkräm/fruktpuré etc.
- 4 mått Nutramigenpulver rörs ut i 1 liten burk mjölkfri barnmat (ca 130g).
- 6 mått Nutramigenpulver rörs ut i en burk mjölkfri barnmat (ca 190g).



ABIGO Medical AB, Ekonomivägen 5, 436 33 ASKIM, Sweden

Kundtjänst: +46 8 586 33 500

**Viktigt:** Abigo och Mead Johnson Nutrition stödjer WHO's rekommendationer om att bröstmjolk är spädbarnets bästa föda. Nutramigen är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål och skall endast användas på inrådan av läkare eller dietist.