



PURAMINO

Oppskrifter
- barn fra
ca. 6 måneder

Innhold

Glutenfri grøt	3	Oppskriftene er tilpasset barn fra 6-måneders alder fra oppstart av tilleggskost. Oppskriftene inneholder Puramino.
Risengrynsgrøt	3	
Polentagrøt	3	Oppskriftene inneholder ikke kumelkprotein.
Bokhvetegrøt	4	Overlat aldri barnet til seg selv når det spiser på grunn av faren for å sette noe i halsen.
Hirsegrøt	4	Mange av oppskriftene er også frie for andre vanlige allergener. Men vær snill å gå nøye i gjennom oppskriftene dersom ditt barn også er allergisk mot andre matvarer.
Grøt med gluten	5	Benytt måleskjeen i boksen for rett mengdeangivelse av Puramino-pulveret i retten.
Grøtmums	5	
Semulegrynsgrøt	5	Rådfør deg gjerne med lege, helsesykepleier eller klinisk ernæringsfysiolog dersom du er usikker.
Øvrige oppskrifter	6	Ved tillaging med Puramino i oppskriftene er det viktig at vann kokes opp og deretter avkjøles til 70 grader før pulveret blandes i. Noen ganger benyttes kun små mengder oppkokt vann som er avkjølt til 70 grader for utblanding av pulveret.
Sviske- blåbær og mango-banan-yoghurt	6	
Hvit saus	6	De oppgitte porsjonsstørrelsene er omtrentlige. Barn spiser ulike mengder. Ofte er det best å la barnet selv få avgjøre når det har
Pannekaker uten egg	7	

Glutenfri grøt

Risengrynsgrøt

INGREDIENSER TIL 2 PORSJONER

- 3/4 dl grøtris + 2 dl vann
- 2 dl vann
- 6-9 måleskjeer PURAMINO-pulver (tillaget etter anvisning med en liten mengde vann)

Framgangsmåte

Kok opp og la grøtrisen og vann koke i 10 minutter. Tilsett videre resterende av vannet og la grøten koke ytterligere 30-40 minutter. Ta gryten av platen og la grøten avkjøles til spisetemperatur. Bland deretter i PURAMINO-pulveret oppløst i en liten mengde oppkokt vann.



Polentagrøt

INGREDIENSER

- 1,5 dl vann
- 2 ss polenta
- 3-6 måleskjeer PURAMINO-pulver (tillaget etter anvisning med en liten mengde oppkokt vann)

Framgangsmåte

Bland vann og polenta i en gryte. Kok opp og la det koke i ca. 4 minutter under omrøring. Ta gryten av platen og la grøten avkjøle til spisetemperatur. Visp deretter inn den konsentrerte Puramino-blandingen tillaget etter anvisning. Serveres gjerne med fruktpuré.

Glutenfri grøt

Bokhvetegrøt

INGREDIENSER

- 1,5 dl vann
- 2 ss bokhveteflak
- 3-6 måleskjeer PURAMINO-pulver
(tillaget med en liten mengde oppkokt vann etter anvisning)

Framgangsmåte

Bland vann og bokhvete i en gryte. Kok opp og la det koke i ca.4 minutter under omrøring.
Ta gryten av platen og la grøten avkjøle til spisetemperatur.
Visp deretter inn den konsentrerte Puramino blandingen.
Serveres gjerne med for eksempel fruktpuré.

Hirsegrøt

INGREDIENSER

- 1,5 dl vann
- 2 ss hirseflak
- 3-6 måleskjeer PURAMINO-pulver
(tillaget med en liten mengde oppkokt vann etter anvisning)

Framgangsmåte

Bland vann og hirseflak i en gryte. Kok opp og la det koke i ca.4 minutter under omrøring.
Ta gryten av platen og la grøten avkjøles til spisetemperatur. Visp deretter inn den konsentrerte Puramino blandingen.
Serveres med for eksempel fruktpuré.



Grøt med gluten

Grøtmums

INGREDIENSER

- 1 dl vann
- 1 ss mannagryn
- 0,5 dl sviskepuré
- 3 måleskjeer PURAMINO-pulver
(tillaget med en liten mengde oppkokt vann etter anvisning)

Framgangsmåte

Kok opp vann og mannagryn. La dette koke i ca. 4 minutter.
La det avkjøle til spisetemperatur, alternativt sett det i kjøleskapet til det blir kaldt.
Tilsett 0,5 dl sviskepuré og den konsentrerte Puramino-blanding rett før det skal spises.

Semulegrynsgrøt

INGREDIENSER

- 2 dl vann
- 2 ss semulegryn
- 6 måleskjeer PURAMINO-pulver
- evt 1 kryddermål (1 ml) vaniljesukker
(tillaget med en liten mengde oppkokt vann etter anvisning)

Framgangsmåte

Bland vann og semulegryn i en gryte. Kok opp og la det koke i ca.4 minutter under omrøring.
Ta gryten av platen og la den avkjøle til spisetemperatur.
Visp inn den konsentrerte Puramino-blanding.
Server med for eksempel fruktpuré.

Øvrige oppskrifter

Sviskeyoghurt

1/2 dl sviskepuré blandes med 2 måleskjeer PURAMINO-pulver som på forhånd er løst i en liten mengde oppkokt vann.

Blåbæryoghurt

Bland 1 dl blåbærpuré med 2 måleskjeer PURAMINO-pulver som på forhånd er løst i en liten mengde oppkokt vann.

Mango-banan-yoghurt

1/2 dl mangobananpuré blandes med 2 måleskjeer PURAMINO-pulver som på forhånd er løst i en liten mengde oppkokt vann.



Hvit saus

INGREDIENSER

- 2 dl vann
- 1,5 ss hvetemel
- 1,5 ss melkefritt flytende margarin
- 3 måleskjeer PURAMINO-pulver tillaget med en liten mengde oppkokt vann etter anvisning
- Smakstilsetning: for eksempel dill, persille eller annet

Framgangsmåte

Smelt margarin i gryten.

Tilsett hvetemelet og rør godt om til en jevn blanding.

Ta gryten av varmen og tilsett vann, visp godt.

Sett gryten tilbake på varmen og kok opp under omrøring.

Kok sausen i 5-7 minutter.

Avkjøl til spisetemperatur og tilsett den konsentrerte Puramino-blanding.

Smaksett med valgfri smakstilsetning om ønskelig.

Øvrige oppskrifter

Pannekaker uten egg

INGREDIENSER TIL 7 STK. PANNEKAKER

- 2 dl hvetemel *
 - 2,25 dl vann
 - 1 ss sukker
 - 1,5 tsk vaniljesukker
 - 2,5 tsk bakepulver
 - 6 måleskjeer PURAMINO-pulver tillaget med en liten mengde oppkokt vann etter anvisning
 - 1 ss melkefritt flytende margarin
- Melkefritt margarin til å steke i

Framgangsmåte

Bland hvetemel, sukker, vaniljesukker, bakepulver og den konsentrerte PURAMINO-blanding i en skål.

Tilsett vann og flytende margarin til melblanding og rør dette sammen til en glatt røre.

Det er viktig å la røren stå en stund for å svele før steking.

Stek pannekaker på middels varme i en teflonpanne.

Bruk godt med fett til steking.



Nutramigen PURAMINO

- Hypoallergen aminosyrebasert spesialnæring for kostbehandling av alvorlig kumelkproteinallergi, multiple matvareallergier og andre tilstander der en elementaldiett anbefales.



Oppskriftene er laget av Leg. Dietist Marie Gustafsson med mange års klinisk erfaring og praktisk erfaring med matvareallergiske barn.

VIKTIG:

Morsmelk er spedbarnets beste føde og om ammingen avbrytes kan det være vanskelig å fortsette. Bruk av morsmelkerstatning kan minske tilgangen til morsmelk. Tenk på fordelene med amming før du introduserer morsmelkerstatning. Et variert kosthold er gunstig for ammende mødre. Foreldre skal informeres av helsepersonell når det gjelder barnets kost. Det er meget viktig å følge instruksjoner for tilberedning. Feil håndtering kan påvirke barnets helse. Nutramigenproduktene er næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes under medisinsk tilsyn. Produktene skal ikke gis parenteralt.



Abigo Medical AS,
Askimveien 930, 1811 ASKIM
Mobil: 90811312 www.nutramigen.no

* Varemerke tilhører Mead Johnson & Company, LLC.
© 2021 Mead Johnson & Company, LLC. Alle rettigheter forbeholdes.