



PURAMINO

Oppskrifter
- barn fra
ca. 6 måneder

Innhold

Glutenfri grøt	3	Oppskriftene er tilpasset barn fra 6-måneders alder fra oppstart av tilleggs kost. Oppskriftene inneholder Puramino.
Risengrynsgrøt	3	
Polentagrøt	3	
Bokhvetegrøt	4	
Hirsegrøt	4	
Grøt med gluten	5	
Grøtmums	5	
Semulegrynsgrøt	5	
Øvrige oppskrifter	6	
Sviske- blåbær og mango-banan-yoghurt	6	
Hvit saus	6	
Pannekaker uten egg	7	

Oppskriftene inneholder ikke kumelkprotein.

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. Rådfør deg gjerne med lege, helsesykepleier eller klinisk ernæringsfysiolog dersom du er usikker.

De oppgitte porsjonsstørrelsene er omtrentlige. Barn spiser ulike mengder. Ofte er det best å la barnet selv få avgjøre når det har fått tilstrekkelige mengder.

Overlat aldri barnet til seg selv når det spiser på grunn av faren for å sette noe i halsen.

Benytt måleskjeen i boksen for rett mengdeangivelse av Puramino-pulveret i retten.

Glutenfri grøt

Risengrynsgrøt

INGREDIENSER TIL 2 PORSJONER

- 3/4 dl grøttris + 2 dl vann
- 2 dl vann
- 6-9 måleskjeer PURAMINO-pulver

Framgangsmåte

Kok opp og la grøt risen 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.



Polentagrøt

INGREDIENSER

- 1,5 dl vann
- 2 ss polenta
- 3-6 måleskjeer PURAMINO-pulver

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 PURAMINO-pulveret. Serveres gjerne med fruktpuré.

Glutenfri grøt

Bokhvetegrøt

INGREDIENSER

- 1,5 dl vann
- 2 ss bokhveteftak
- 3-6 måleskjeer PURAMINO-pulver

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 PURAMINO-pulveret.

Serveres gjerne med for eksempel fruktpuré.

Hirsegrøt

INGREDIENSER

- 1,5 dl vann
- 2 ss hirseftak
- 3-6 måleskjeer PURAMINO-pulver

Framgangsmåte

Bland vann og hirseftak i en gryte. Kok opp og la det koke i ca.4 minutter under omrøring.

Ta gryten av platen og la grøten avkjøles til spise-

temperatur. Visp deretter inn

PURAMINO-pulveret.

Serveres med for eksempel

fruktpuré.



Grøt med gluten

Grøtmums

INGREDIENSER

- 1 dl vann
- 1 ss mannagryn
- 0,5 dl sviskepuré
- 3 måleskjeer PURAMINO-pulver

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 3 måleskjeer PURAMINO-pulver rett før det skal spises.

Semulegrynsgrøt

INGREDIENSER

- 2 dl vann
- 2 ss semulegryn
- 6 måleskjeer PURAMINO-pulver
- evt 1 kryddermål (1 ml) vaniljesukker

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.

isp inn Puramino-pulver. Server med for eksempel fruktpuré.

Øvrige oppskrifter

Sviskeyoghurt

1/2 dl sviskepuré blandes med 2 måleskjeer PURAMINO-pulver.

Blåbæryoghurt

Bland 1 dl blåbærpuré med 2 måleskjeer PURAMINO-pulver.

Mango-banan-yoghurt

1/2 dl mangobananpuré blandes med 2 måleskjeer PURAMINO-pulver.



Hvit saus

INGREDIENSER

- 2 dl vann
- 1,5 ss hvetemel
- 1,5 ss melkefritt flytende margarin
- 3 måleskjeer PURAMINO-pulver
- 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 PURAMINO-pulveret.

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
- 1 ss melkefritt flytende margarin

Melkefritt margarin til å steke i

Framgangsmåte

Bland hvetemel, sukker, vaniljesukker, bakepulver og PURAMINO-pulver i en skål.

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

Det er viktig å la røren stå en stund for å svelle 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 spedbarnet beste føde. Nutramigen Puramino er et næringsmiddel til spesielle medisinske formål og skal brukes etter anbefaling fra helsepersonell.



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

* Varemerke tilhører Mead Johnson & Company, LLC.
© 2015 Mead Johnson & Company, LLC. Alle rettigheter forbeholdes.