Tips til enkle og raske mellommåltider

Havregrynsgrøt
0,75 – 1 dl havregryn
1,5 dl kokende vann
4 måleskjeer Nutramigenpulver

Bland havregryn og kokende vann. Avkjøles til passende temperatur for barnet. Tilsett deretter 4 måleskjeer Nutramigenpulver. Kan også tillages i mikrobølgeovnen i ett minutt.

Forslag på smakstilsetning i grøt
Fruktpuré, syltetøy, eplemos, kanel, sukker, vanilje-sukker.

Berikning med Nutramigen

Fruktpuré
3 måleskjeer Nutramigenpulver
1 lite glass fruktpuré (f.eks pære/eple-, aprikoseller ferskenpuré)

Bland Nutramigenpulver direkte i fruktpureén.

Barnematglass
2-3 måleskjeer røres ut i ett lite glass barnemat (slik som angitt ovenfor)

Banan
Nutramigenpulver kan blandes direkte med moset banan.

Milkshake kan lages ved å blande ferdig Nutramigen-blanding med banan (gjerne ved hjelp av en stav-mixer).

Drikker

"Nutramigensmoothies"
3 måleskjeer Nutramigenpulver vispes med ½ dl vann. Tilsett 1 dl juice, melkefri nypesuppe eller melkefri havremelk (f.eks Oatly).

Sjokoladedrikk
1/2 ss kakao
1/2 ss sukker
2 dl Nutramigenblanding

Bland kakao og sukker og visp dette sammen med Nutramigenblandingen. Varmes opp til drikke-temperatureller servers avkjølt.

Det er viktig å lese innholdsdeklarasjoner på matvarer nøye.

For mer informasjon – besøk gjerne vår hjemmeside
www.meadjohnson.no

Mead Johnson Nutrition støtter WHOs anbefalinger om at morsmelk er barnets beste føde.

Mead Johnson Nutrition

Kalde retter

Maisgrøt/yoghurt
1,5 ss maisstivelse (maizena)
1,5 dl vann
6 måleskjeer Nutramigenpulver
evt 1 ss sukker
evt 0,5 tsk vaniljesukker

Bland kaldt vann og maizena. Dette kokes opp og avkjøles til spisetemperatur. Tilsett Nutramigenpulveret. Dette vispes til en glatt grøt og avkjøles videre noen timer i kjøleskap.

Nutramigenyoghurt
2 dl vann
0,5 ss potetmel
6 måleskjeer Nutramigenpulver
evt 1 tsk sukker

Kok opp vann og potetmel på svak varme til den første boblen synes. Ta av gryten fra varmen og la blandingen avkjøles til spisetemperatur. Rør inn Nutramigenpulver slik at den blir glatt. Avkjøles i kaldt vannbad. Server den som den er eller med frukt-/bærmos, blåbærpuré eller moset/skivet banan.

Sjokoladepudding
3 måleskjeer Nutramigenpulver
4 måleskjeer melkefritt sjokoladepulver
0,75 dl vann

Bland Nutramigen-og sjokoladepulveret i en skål. Tilsatt vann og visp kraftig. Helles i en serveringsskål. La stå kaldt i ca.10 min.

Nutramigenshake
2 dl kald Nutramigenblanding
kan blandes med en av følgende alternativer:
– En halv banan
– En halv konservert fersken
– 2 ss blåbær, 2 ss bringebær, en halv banan og evt 2 tsk sukker
– en halv banan og 2 tsk melkefritt sjokoladepulver

Ingrediensene blandes med f.eks en stavmixer til passe konsistens til en "shake".
"Shaken" serveres med sugerør, gjerne toppet med friske bær eller litt melkefritt sjokoladepulver.

Pannekaker 2 porsjoner
1,75 dl Nutramigenblanding
0,25 dl farris eller vanlig kaldt vann
1,25 dl hvetemel
1 ss sukker
0,25 ss melkefritt margarin
litt salt

Bland Nutramigenblandingen og vann i en bolle. Tilsett hvetemel under omrøring og sukker og salt. Dette blandes godt til røren er glatt. Røren kan gjerne få hvile i kjøleskapet en stund før pannekakene stekes.

Mead Johnson Nutrition Kundservice

Har du spørsmål kan du ringe til Mead Johnson på telefon: 67 55 53 50

E.C.O 20010308

Mead Johnson Nutrition
Postboks 244
1301 Sandvika
Tel 67 55 53 50
www.meadjohnson.no