

Järnberikad Havregrynsgröt

½dl havregryn
2 tsk smulat tunnpaltbröd
1½dl vatten
1 tsk flytande margarin

Blanda havregryn och smulat tunnpaltbröd.
Tillsätt 1-1½dl vatten.
Låt gröten koka upp.
Koka på svag värme under omrörning i 3-4 min.
Tillsätt margarin och rör om.

Äppelgröt

1 äpple
1 dl havregryn
Kanel och kardemumma

Skala äpplet och skär i lagom bitar för ditt barn att äta. Lägg i en kastrull och fyll på med vatten så att det precis täcker frukten. Koka upp och koka i cirka 5 minuter tills äppelbitarna är mjuka. Håll i havregrynen och låt koka i ytterligare 5 minuter. Krydda med kanel och kardemumma! Mixa med stavmixer om du vill ha slät konsistens, eller servera gröten som den är. Funkar också utmärkt att använda som hemmagjord klämmis i återanvändbar squeezepåse (späd med lite extra vätska om den för tjock!).

Grötpinnar

(perfekt för barn att hålla i handen)!

1 banan
3/4 dl grötpulver
1/2 dl havregryn
1 ägg
1/2 tsk bakpulver
1 msk rapsolja
Kanel, kardemumma eller vaniljpulver

Mosa bananen och blanda med de torra ingredienserna samt oljan. Krydda efter smak!
Forma till pinnar på en bakplåtsklädd plåt, ca 0,5–1 cm tjocka. Platta till pinnarna så att de blir jämntjocka. Grädda i ca 200 grader vanlig ugn i 15–20 minuter, tills smeten stelnat ordentligt. Låt svalna och servera till din bebis, som enkelt kan hålla pinnen och äta själv!

Grötplättar - barnens favorit

Du behöver:
1 dl vatten
1 ägg
6 msk grötpulver
1 banan
färska bär eller fruktpuré till servering

Blanda grötpulvret med vattnet. Mosa bananen och rör ihop med gröten. Tillsätt ägget och rör till en smet. Om den är väldigt lös kan du ta i lite mer grötpulver. Klicka ut i stekpannan och stek på låg värme tills de håller ihop. Om du vill göra det lite roligare: använd pepparkaksformar att steka i!