

Kikärtspannkakor

400 g kikärter
4 st ägg
6 dl mjölk
2 dl vetemjöl
1 tsk gurkmeja

Mixa kikärtorna med en stavmixer, blanda samman allt och stek pannkakorna på medelhögvarme.

Banan och avocadomos

1 st Avokado
0.5 st Banan

Kärna ur avokadon och lägg i en skål. Mosa ner en halv banan tillsammans med avokadon. Mosa lite lätt eller stavmixa beroende på barnets ålder och tycke.

Bananplättar

2 portioner
1 st banan
2 st ägg

Banan mosas och blandas ihop med äggen, för hand eller med mixerstav.

Till servering kan man till exempel ha färska eller frysta bär, kokos, solroskärnor, lite krossade nötter eller en sked keso och lite kanel.

Här kan tillbehören vara viktiga.

Ett aktivt barn behöver kanske fler plättar och andra tillbehör än ett stillasittande barn.

Krämig äggröra

Du behöver

2 ägg
1-2 msk mjölk eller grädde
2 msk riven ost av valfri sort
Vitpeppar, vitlökpulver eller persilja

Rör ihop ägg med mjölk eller grädde. Stek på låg värme i pannan med lite smör. Rör om till du får önskad konsistens! Blanda i osten och krydda utifrån smak.

Majsplättar

1 tsk bakpulver
2 ägg
1 dl mjölk
400 g majs-korn
2 dl vetemjöl
1 lök (om man önskar)

Blanda bakpulver och mjöl, vispa ägg och mjölk blanda samman allt till en slät smet vänd ner majs-korn och gärna lite finhackad lök.

Rismellanmål med vanilj

500 g risgrynsgröt (färdig)
2 dl Yoghurt (turkiskt)
1 tsk vaniljpulver
3 msk Agavesirap (om man vill)
220 g frysta hallon (tina och rör ihop dem med Agavesirap)