

Pizzatoast

Pizzamackor kanske för tankarna till en rund tekaka som man toppade med ketchup, oregano, skinka och ost och sedan körde in i mikrovågsugnen tills det blev en svampig, härlig sörja. Pizzatoast är lite annorlunda, och toppen för tillfällen där något matigare behövs.

1 portion

Två skivor fullkornsbröd

Ost

Oregano

Pesto

Tomatsås/tomatpuré/ketchup

Skivad tomat eller annan grönsaksbit

Snabba enkla barnmuffins, ca 12 st

4 ägg

2 bananer

2,5 dl havregryn

1 msk rapsolja

2 tsk bakpulver

1 tsk kanel

Mixa allt till en smet, håll upp i muffinsformar.

Grädda 200 grader ca 10-15 min.

Tunnbrödssnurror

Ganska okomplicerat, men gott!

Bred valfritt pålägg på tunnbröd, rulla ihop och skär till lagom stora "snurror".

Exempel på mumsiga och mättande pålägg är:

-färskost + mosad avokado

-kokt ägg + smör (mosa ägget och blanda)

-jordnötssmör + bärkompott och/eller mosad banan.

Fröknäcke

1dl sesamfrö

1dl pumpafrö

1 dl solrosfrö

1 dl majsmjöl

½ dl hela linfrö

½ tsk salt

½ dl rapsolja

2 dl kokande vatten

Sätt ugnen på 150 grader

Lägg ett bakplåtspapper på en plåt

Blanda alla torra ingredienser och rör i olja och vatten. Låt svälla i 10 min.

Bred ut smeten tunt på plåten, lägg ett bakplåtspapper på och platta smeten så stor som plåten. Tag bort det översta pappret.

Stoppa in i ugnen grädda 1 -1½ tim. lägg knäcket på ett galler och låt svalna, bryt lagom bitar.

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)

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!

Våfflor

50 g Mat & Bak Smör
1 tsk Bakpulver
1.8 dl Vetemjöl
2 dl Mjök

Tillagning

1. Smält smör och låt det svalna något.
2. Blanda bakpulver och vetemjöl i en bunke.
3. Tillsätt mjök och det avsvanade smöret i mjölblandningen och vispa till en jämn smet.
4. Hetta upp våffeljärnet och grädda våfflor i omgångar.
5. Servera våfflor med exempelvis grädde och sylt.

Glutenfria våfflor

15 g Mat & Bak Smör
1.2 dl Mandelmjöl
0.5 krm Salt Fint
2 st Ägg
1 dl Mjök
0.5 msk Fiberhusk

Tillagning

1. Smält smör och låt det svalna något.
2. Blanda mandelmjöl och salt i en bunke.
3. Tillsätt ägg, mjök och det avsvanade smöret i mjölblandningen. Vispa till en jämn smet. Tillsätt försiktigt fiberhusken under vispning så att den inte klumpar sig.
4. Hetta upp våffeljärnet och grädda våfflor i omgångar.
5. Servera våfflor med bär, sylt, grädde.

Bananvåfflor

1 st Banan
2 st Ägg
1 msk Kokosmjöl
0.7 tsk Kakao
0.5 tsk Bakpulver
0.7 msk Kokosolja

Topping

0.3 st Banan
41.2 g Blåbär
0.7 dl Grekisk Yoghurt
0.7 msk Chokladsås

Tillagning

1. Bananvåfflor: Mosa mogna bananer i en bunke och tillsätt ägg, kokosmjöl, kakao och bakpulver. Mixa med en stavmixer till en smet.
2. Hetta upp våffeljärnet och smörj det med lite kokosolja. Grädda våfflor i omgångar. Tillsätt lite mer kokosolja inför varje gräddning.
3. Topping: Skiva en banan. Ta fram blåbär, yoghurt och chokladsås.
4. Servera våfflor med en klick yoghurt, banan, blåbär och ringla över lite chokladsås

8 superdupersnabba lösningar när det *verkliga* krisar!

- Hårdkokt ägg (i klyftor att hålla i handen eller lagom stora bitar att pilla med). Toppen att ha färdigkokta ägg liggandes i kylan!
- Äppleskivor med jordnötssmör mellan
- Färdiga smoothis
- Morotsstavar (kokta några minuter för en mjukare konsistens)
- Frukstänger.
- Leverpastej (i stavar eller på macka)
- Avokado eller banan (mosad eller "skrapad" och matad med sked eller i lagom stora bitar)
- Ost (i rullar eller kuber) – extra gott med en klick smör!

Smoothies

I smoothies och klämmisar kan du smyga in hur mycket nyttigheter som helst. favoritsmoothies som barn älskar och som mättar länge:

-Bärbomben: 1 dl frysta hallon + ½ banan + ½ avokado + 1–2 dl mjölk eller yoghurt av valfri sort

-Pearfect: ½ päron + ½ banan + 2 katrinplommon + 1–2 dl färdig gröt eller välling

-Peanut heaven: 1 banan + 2 msk jordnötssmör + 2–3 dl mjölk eller yoghurt + lite vaniljpulver.

Kiwi-smoothie

2 st Kiwi
1 st Avokado
2 dl Apelsinjuice

Tillagning

1. Skala och skär kiwin i mindre bitar. Skeda ur avokadon och mixa allt tillsammans med apelsinjuice med en stavmixer.

2. Släng eventuellt med några isbitar om du vill ha smoothien riktigt kall. Häll upp i glas och servera!

Recept: Linnea Swärd

Äpplekasmoothie

1 st Banan
0.5 st Äpple Granny Smith
2 dl Havredryck Naturell
1 msk Havregryn
1 krm Vaniljpulver
1 st Is

Tillagning

1. Skala bananen och kärna ur äpplet.

2. Lägg samtliga ingredienser i en mixer och mixa till en slät smoothie. Isen ska vara helt krossad när du mixat färdigt.