



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

BASISGRØD – FRA 4-6 MÅNEDER

INGREDIENSER:

- ½ dl risemel, 30 g
- 1 ½ dl vand
- 1 tsk. margarine (mælkefri)
- ½ dl modermælk/modermælksersatning (Fx Profylac/Nutramigen)



SÅDAN GØR DU:

Den første grød skal være tynd. Senere kan man gøre konsistensen tykkere.

Bland risemel og vand i en gryde, og bring det i kog under omrøring.

Lad grøden småkoge i 2-3 min. Tag den derefter af varmen og rør fedtstof og mælken i.

Grøden kan med fordel tilsættes 1-2 spsk. frugtmos.

Til den første grød kan du også bruge majsmel, hirsemel, boghvede og quinoa, som alle er glutenfrie. Dog varierer blandingsforholdene.

Når dit barn er 6 måneder, kan du begynde at tilsætte lidt tilberedt kød, fisk eller æg til retterne.