

Στάδιο 1 : 6-7 μηνών

Πουρές φρούτου

- 1 μήλο ξεφλουδισμένο , σε κομμάτια
- 1 αχλάδι ξεφλουδισμένο σε κομμάτια
- 1/2 φλιτζάνι (125 ml) νερό
- Μητρικό γάλα ή 1-2 κουταλιές σκόνη υποαλλεργικού γάλακτος.

Βάλτε τα φρούτα σε ένα ξατσαρολάκι, και σιγοβράστε μέχρι το φρούτο να είναι μαλακό. Χρειάζεστε 5-10 λεπτά από τη στιγμή που έχει ξεκινήσει ο βρασμός.

Στραγγίστε την περίσσεια νερού και φυλάξτε λίγο, σε περίπτωση που χρειαστεί να αραιώσετε το μείγμα. Αφήστε το μείγμα να κρυώσει.

Προσθέστε 1-2 κουταλιές σκόνης υποαλλεργικού γάλακτος ή μητρικό γάλα.

Χρήσιμες συμβουλές:

Η συνταγή αυτή παρασκευάζει μια κούπα =240 ml πουρέ φρούτου.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε συνδυασμό φρούτων έχουν δοκιμαστεί.



Πουρές λαχανικών

- 1 μέτριο καρότο
- 1 μέτρια πατάτα
- 2-3 φέτες κολοκύθι
- 1 φλιτζάνι (250ml) νερό
- Μητρικό γάλα ή 2-3 κουταλιές σκόνη υποαλλεργικού γάλακτος.

Βάλτε τα λαχανικά σε ένα ξατσαρολάκι, και σιγοβράστε μέχρι να είναι μαλακά. Χρειάζεστε 10-15 λεπτά από τη στιγμή που έχει ξεκινήσει ο βρασμός.

Στραγγίστε την περίσσεια νερού και φυλάξτε λίγο, σε περίπτωση που χρειαστεί να αραιώσετε το μείγμα. Αφήστε το μείγμα να κρυώσει.

Αφήστε το μείγμα να κρυώσει.

Προσθέστε 1-2 κουταλιές σκόνης υποαλλεργικού γάλακτος ή μητρικό γάλα.

Χρήσιμες συμβουλές:

Η συνταγή αυτή παρασκευάζει μια κούπα =240 ml πουρέ λαχανικών.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε συνδυασμό λαχανικών έχουν δοκιμαστεί

