


Prehrana
za dva

×



Recepti za najmlajše jedce



 @prehranazadva

 @dm_slovenija



KUPUJEM TAM
KJER NEKAJ VELJAM



Slivove kroglice proti zaprtosti

Sestavine:

- ♥ 130 g suhih sliv
- ♥ 25 g **dmBio** mandljeve moke iz olupljenih mandljev
- ♥ 2 žlici **dmBio** mešanice semen omega-3
- ♥ 2 žlici **dmBio** namaza iz mandljev

Postopek priprave:

Slive za približno 10 minut namočite v vodo, da se zmehčajo. Nato jih skupaj z mandljevo moko, omega-3 mešanico semen in namazom iz mandljev zmešajte v mešalniku, da dobite enotno maso. Oblikujte kroglice.

Način shranjevanja:

- ♥ v hladilniku: do 4 dni
- ♥ v zamrzovalniku: do 6 mesecev

Način ponujanja:

- ♥ **do dopolnjenega 9. meseca starosti:** dojenčku ponudite kroglico, ki je večja od obsega njegovih ust
- ♥ **po dopolnjenem 9. mesecu starosti:** kroglico razrežite na manjše koščke, ki jih otrok lahko prime s palcem in kazalcem



Izdelek je popolna izbira za uvajanje mandljev, kot enega najpogostejših alergenov. Mandljevo moko lahko uporabite tudi pri pripravi palačink ali jo vmešate v različne sladke kaše.



Vsebuje lanena in chia semena (semena oljne kadulje), ki so zelo koristna pri zaprtosti (pri dojenčkih se pogosto pojavi ob začetku uvajanja goste hrane) ter konopljna semena, ki so dober vir železa.



Narejen je iz 100 % mandljev in nima dodanega sladkorja ali soli, zato je primerna izbira že pri uvajanju goste hrane.



Jogurtove rezine s kokosom

Sestavine:

- ♥ 480 g kokosovega jogurta
- ♥ 4 jajca
- ♥ 15 g **dmBio** kokosove moke iz sušene kokosove sredice
- ♥ 2 žlici **dmBio** javorjevega sirupa ali **dmBio** datljevega sirupa
- ♥ 1 skodelica jagod

Postopek priprave:

Pečico segrejte na 175 °C in pekač v velikosti približno 20 × 20 cm obložite s papirjem za peko ali ga rahlo namastite. V skledo ali mešalnik dodajte jogurt,

jajca, kokosovo moko in po želji javorjev sirup. Mešajte, dokler masa ni popolnoma gladka. Jagode dobro operite, narežite na drobne koščke in jih primešajte masi. Vlijte jo v pripravljen pekač in poravnajte ter pecite 35–45 minut. Pustite, da se ohladi na sobni temperaturi, nato postavite v hladilnik za najmanj 1–2 uri, preden narežete na rezine.

Način shranjevanja:

- ♥ v hladilniku: do 3 dni
- ♥ v zamrzovalniku: do 2 mesecev

Način ponujanja:

- ♥ do dopolnjenega 9. meseca starosti: ponudite rezine v velikosti 2 prstov odrasle osebe
- ♥ po dopolnjenem 9. mesecu starosti: ponudite manjše koščke, ki jih otrok lahko prime s palcem in kazalcem



Lahko je odlična zamenjava ali alternativa za jogurte na osnovi kravjega mleka. Izdelek ne vsebuje sledi alergenov, zato je primeren tudi za dojenčke z alergijo na kravje mleko.



Ali veste, da kokos ne sodi med najpogostejše alergene, čeprav to marsikdo zmotno misli? Izdelek lahko vključite v maso za palačinke, smutije ali različne kaše in na tak način hranilno obogatite obroke.



Oba izdelka sta lahko odlična alternativa za med, ki ga za dojenčke do dopolnjenega 1. leta starosti odsvetujejo.





Testenine z belim fižolom

Sestavine:

- ♥ 1–2 pesti **dmBio** peresnikov iz pirine moke ali **dmBio** svederčkov iz čičerike ali **dmBio** svederčkov iz rdeče leče ali **dmBio** peresnikov iz polnozrnatega riža
- ♥ ½ skodelice **dmBio** belega fižola Cannellini
- ♥ 1 skodelica **dmBio** pasiranega paradižnika
- ♥ 1 žlica **babylove** repičnega olja
- ♥ vejica svežega peteršilja

Postopek priprave:

Testenine skuhamo po navodilih na embalaži. S paličnim mešalnikom ali v kuhinjskem sekljalniku zmikajmo fižol, pasiran paradižnik in vejico svežega peteršilja.

Način shranjevanja:

- ♥ v hladilniku: do 4 dni
- ♥ v zamrzovalniku: do 6 mesecev

Način ponujanja:

- ♥ do dopolnjenega 9. meseca starosti: ponudite testenine v obliki peresnikov ali testenine pretlačite z vilicami, tako da jih lahko naložite na žlico
- ♥ po dopolnjenem 9. mesecu starosti: ponudite testenine manjših oblik, ki jih dojenček lahko prime s palcem ali kazalcem



So primerne oblike in velikosti, zato jih lahko varno ponudite že dojenčkom čisto na začetku uvajanja goste hrane železa.



Je odličen vir vitamina C, ki izboljša absorpcijo železa in likopena. Izdelek ima dovolj nizko vsebnost soli, zato je primeren tudi za dojenčke.



Je odličen vir nehemске oblike železa, vsebuje veliko vlaknin in ostalih pomembnih hranil. Zaradi nizke vsebnosti soli (le 0,35 g/100 g izdelka) je primerna izbira tudi v prehrani dojenčkov.



Korenčkove palačinke

Sestavine:

- ♥ 1 jajce
- ♥ 3–4 žlice **dmBio** jabolčne čežane
- ♥ 4 žlice **dmBio** polnozrnatih ovsenih kosmičev ali **dmBio** ovsene moke
- ♥ 1/2 žličke **dmBio** pecilnega praška iz vinskega kamna
- ♥ 1 žlička **dmBio** cejlonskega cimeta
- ♥ 2–3 žlice drobno naribanega korenja
- ♥ 1–2 žlici **dmBio** ovsenega napitka
- ♥ **Za preliv:** sadna kaša z mangom, **dmBio** arašidov namaz, **dmBio** namaz iz indijskih oreščkov

Postopek priprave:

Korenje drobno naribajte in ga skupaj z ostalimi sestavinami zmešajte v enotno maso. Počakajte 10 minut, da kosmiči vpijejo tekočino, nato na vroči ponvi oblikujte manjše palačinke in jih na vsaki strani pecite 3–4 minute.

Način shranjevanja:

- ♥ v hladilniku: do 4 dni
- ♥ v zamrzovalniku: do 6 mesecev



Način ponujanja:

- ♥ **do dopolnjenega 9. meseca starosti:** dojenčku ponudite palačinko v velikosti njegove dlani
- ♥ **po dopolnjenem 9. mesecu starosti:** dojenčku ponudite palačinko narezano na manjše koščke, ki jih lahko prime s palcem ali kazalcem



V nekaterih receptih je lahko tudi zamenjava za jajce – 60 g jabolčne čežane = 1 jajce.



Ne vsebuje glutena in je primerna izbira tudi za dojenčke z alergijo na pšenico in dojenčke s celiakijo.



Izdelek nima dodanega sladkorja in je zato primerna izbira tudi za dojenčke.