

Fra 7 måneder

Nu bruger vi mandler i babys mad, for de er fulde af sundt fedt og smager dejlig mildt. Du lærer at lave ghee, klaret smør, som er essensen af alt det gode fra smørret. Vi laver struttende sund aftensmad, som slår al færdigmad på glas med flere blængder.

MORGENMUMS MED MANDEL

EN BABYPORTION

Granatæble er en bombe af antioxidanter. Babys fordøjelse kan endnu ikke kapere rå granatæblekerner, men saften går fint. Husk at vælge saft uden tilsat sukker.

INGREDIENSER

- Ca. ¼ dl grød af langtidsristet byg
- 2 spsk. mandelmos eller mandelcreme (se opskrift side xx)
- 3 spsk. granatæblesaft
- Modermælk eller modermælksersatning

SÅDAN GØR DU

- Kog langtidsristet byg efter anvisningen på pakken.
- Bland det hele sammen, og reguler konsistensen med modermælk eller modermælksersatning.

Rebeccas fif

Du kan også bruge andre former for usødet saft, for eksempel æble eller pære. Mandlerne indeholder meget fedt, så du behøver ikke at tilsætte ekstra olie.

MANDELCREME

Mandelcreme af smuttede mandler smager som delikat marcipan uden sukkerchok. Den fås også i økologisk kvalitet på glas.

INGREDIENSER

- To håndfulde mandler – eller flere

SÅDAN GØR DU

- Hæld kogende vand over mandlerne, og smut dem. Kasser skallerne.
- Blend mandlerne i en kraftig blender, og giv den gas. I starten bliver mandlerne til mel, men pludselig transformerer de sig til dejlig, blød creme. Det tager nogle minutter. Tilsæt eventuelt nogle skvæt vand, hvis cremen har svært ved at samle sig.
- Opbevar cremen i køleskabet. Den kan holde sig cirka fire døgn, hvis der er vand i, ellers er holdbarheden et par uger.

Rebeccas fif

Tilsæt cirka ½ liter vand pr. håndfuld mandler og eventuelt et dryp agavesirup, så har du mandelmælk. Mandlerne kan med fordel stå i blød først i cirka et halvt døgn.

