

SHARON VAN WIEREN

**LEKKER KOKEN  
VOOR JE BABY**

TERRA



## **SMAAK'LIJK ETEN, SMAAK'LIJK DRINKEN**

Smaak'lijk eten, smaak'lijk drinken,  
Hap, hap, hap, slok, slok, slok,  
Dat zal lekker smaken, dat zal lekker smaken,  
Eet maar op, drink maar op.



## **NAAR BED, NAAR BED**

'Naar bed, naar bed', zei Duimelot.  
'Eerst nog wat eten', zei Likkepot.  
'Waar zal ik het halen?', zei Langejan.  
'Uit grootmoeders kastje', zei Ringeling.  
'Dat zal ik verklappen', zei 't kleine ding.

# EERST EVEN DIT ...

In *Lekker koken voor je baby* worden vooral verse ingrediënten gebruikt. Boven elke receptnaam staat aangegeven hoeveel maanden oud je baby moet zijn om het hapje te kunnen waarderen.

Eigenlijk is het zó klaar, zo'n babyhapje. En wat is er niet leuker dan je kindje kennis te laten maken met allerlei nieuwe smaken ...

vanaf 6 maanden

# FRUITHAPJE

Ingrediënten:  
1 banaan

Is je baby toe aan z'n eerste fruithapje? Pel de banaan en maak hem met de staafmixer helemaal fijn. Kies gave, rijpe verse vruchten. Als je baby moeite heeft met de vezeltjes kun je de fruitpuree de eerste keren zeven. Veel baby's eten al snel een wat grovere puree.

Is je baby gewend aan de verschillende smaken van de diverse fruitsoorten, dan kun je ook lekkere combinaties maken. Je kunt nu ook citrusfruit mixen met bijvoorbeeld perzik of banaan en uiteraard hoeft je je niet te beperken tot twee soorten fruit!

vanaf 6 maanden

# ANANAS OPKIKKER

Ingrediënten:

1 hele ananas

3 appels

Maak de ananas schoon en snijd hem in stukjes. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appel in stukjes. Daarna samen in de blender of met de staafmixer pureren. Dit is ongeveer genoeg voor 4 porties (waarvan één lekker voor jezelf). De rest vries je in.

vanaf 6 maanden

# BIETJES MET ZOETE AARDAPPEL

Ingrediënten:

1 zoete aardappel

1 rood bietje

½ banaan

Schil de aardappel en snijd hem in kleine stukjes. Snijd het bietje in plakjes. Doe de aardappel en bietjes met een beetje water in een pan en kook in ongeveer 15 minuten gaar. Afgieten en samen met een halve banaan pureren. Een beetje zoet, gezond en erg lekker! Geef een portie aan je baby en bewaar de rest in de koelkast of vries het in.

Let op: Rode biet is een nitraatrijke groente, zie blz. 63.



vanaf 6 maanden

# COURGETTE MET KIP EN ROZIJNEN

Ingrediënten:  
theelepels rozijnen  
stukje courgette  
25 g rijst  
20 g kipfilet

Week de rozijnen. Maak de courgette schoon en snijd hem in plakjes. Doe de rijst, courgette en kipfilet met twee kopjes water in een pan en zet op het vuur. Laat 10 minuten zachtjes pruttelen. Voeg de laatste 3 minuten de rozijnen toe. Je kunt het nu afgieten, maar dat hoeft niet. Pureer het geheel.



vanaf 6 maanden

# PEULTJES MET KIP EN AARDAPPEL

Ingrediënten:

handje peultjes

1 kleine aardappel

20 g kipfilet

scheutje kookvocht/moedermelk/opvolgmelk

Maak de peultjes schoon en snijd de lange in tweeën.

Schil de aardappel en snijd hem in stukjes. Doe alle ingrediënten bij elkaar en laat ze in een kleine pan met weinig water gaar koken. Afgieten en het geheel pureren. Voeg een scheutje kookvocht of moedermelk/opvolgmelk toe om het geheel wat smeùiger te maken.

vanaf 6 maanden

# BROCCOLI MET BANAAN

Ingrediënten:

1 kleine aardappel

75 g broccoli

¼ banaan

scheutje kookvocht/moedermelk/opvolgmelk

Schil de aardappel en snijd hem in kleine stukjes. Doe de aardappel en de broccoli bij elkaar en laat ze in een kleine pan met weinig water gaar koken. Afgieten, de banaan toevoegen en het geheel pureren. Voeg een scheutje kookvocht of moedermelk/opvolgmelk toe om het geheel wat smeuïger te maken.