



Fler recept med Puramino



Information avsedd för vårdnadshavare till barn med diagnostiserad födoämnesallergi och som fått Puramino förskrivet.

Gröt och välling utan gluten

Hirsgröt

Ingredienser:

1,5 dl vatten
2 msk hirsflingor
3-6 skopor PURAMINO-pulver

Gör så här:

Blanda vatten och hirsflingor i en kastrull. Koka upp och låt koka ca 4 min under omrörning. Ta kastrullen från värmen och låt svalna till ämtemperatur. Vispa ner PURAMINO-pulver. Servera med exempelvis fruktpuré.

Polentagröt

Ingredienser:

1,5 dl vatten
2 msk polenta
3-6 skopor PURAMINO-pulver

Gör så här:

Blanda vatten och polenta i en kastrull. Koka upp och låt koka ca 4 min under omrörning. Ta kastrullen från värmen och låt svalna till ämtemperatur. Vispa ner PURAMINO-pulver. Servera med exempelvis fruktpuré.



Gröt och välling med gluten

Vetemjölsvälling

Ingredienser:

2 dl vatten
2 tsk vetemjöl
6 skopor PURAMINO-pulver

Gör så här:

Blanda vatten och vetemjöl i en kastrull. Koka upp och låt koka i några minuter. Ta kastrullen från värmen och låt svalna till ättemperatur och tillsätt sedan PURAMINO-pulver. Vispa ihop alternativt skaka i vällingflaskan.

Havremustvälling

Ingredienser:

2 dl vatten
2 msk havremust
6 skopor PURAMINO-pulver

Gör så här:

Blanda vatten och havremust i en kastrull. Koka vatten och havremust i ca 2 min. Ta kastrullen från värmen och låt svalna till ättemperatur. Tillsätt sedan PURAMINO-pulver. Vispa ihop, alternativt skaka i vällingflaskan.

Grötmums

Ingredienser:

1 dl vatten
1 msk mannagryn
0,5 dl katrinplommonpuré
3 skopor PURAMINO-pulver

Gör så här:

Koka vatten och mannagryn. Låt koka i ca 4 min. Låt svalna, alternativt ställ i kylskåpet och låt det bli kallt. När det är ätdags, blanda ner 0,5 dl katrinplommonpuré och 3 skopor PURAMINO-pulver.

Mannagrynsgröt

Ingredienser:

2 dl vatten
2 msk mannagryn
6 skopor PURAMINO-pulver
Ev 1 krm vaniljsocker

Gör så här:

Blanda vatten och mannagryn i en kastrull. Koka upp och låt koka ca 4 min under omrörning. Ta kastrullen från värmen och låt svalna till ättemperatur. Vispa ner PURAMINO-pulver. Servera med exempelvis fruktpuré.



Sås

Vitsås

Ingredienser:

2 dl vatten
1,5 msk vetemjöl
1,5 msk mjölkfritt flytande margarin
3 skopor PURAMINO-pulver
Smaksättning: dill, persilja eller valfri smaksättning.

Gör så här:

Smält margarinet i en kastrull. Tillsätt vetemjölet och låt allt fräsa under några minuters omrörning. Ta kastrullen från värmen och tillsätt vatten, vispa ordentligt. Sätt tillbaka kastrullen på värmen och koka upp under omrörning. Koka såsen 5-7 min. Låt svalna till ämtemperatur och tillsätt PURAMINO-pulver. Smaksätt sedan med valfri smaksättare.

TIPS

Den som inte tål vete eller gluten väljer istället för vetemjölet i recepten en vete-/glutenfri mix.



VIKTIGT: Bröstmjök är spädbarnets bästa föda. Om amningen avbryts kan det vara svårt att börja igen och tillägg av ersättning kan minska tillgången på bröstmjök. Man bör tänka igenom amningens fördelar innan ersättning introduceras. Det är viktigt med en balanserad kost för ammande mammor. Det är mycket viktigt att följa tillredningsinstruktionerna. Felaktig hantering kan påverka spädbarnets hälsa. Föräldrarna skall alltid informeras av vårdcentral gällande barnets hälsa. Nuträmigenprodukter måste användas under medicinsk övervakning.

*Registrerat varumärke tillhörande Mead Johnson & Company.
Alla rättigheter förbehållna. LGG* är ett registrerat varumärke tillhörande Chr. Hansen A/S.

MeadJohnson
Nutrition

JANUARI 2025



**SCANDINAVIAN
BIOPHARMA**

Scandinavian Biopharma Distribution AB
Industrivägen 1, 171 48 Solna
Kundtjänst: 08 586 33 500