



PURAMINO\* JUNIOR



# Fler recept med Puramino Junior



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

# Scones

## Scones

### Ingredienser

(2 st hela scones, 8 portionsbitar):

4 dl vetemjöl

½ tsk salt

3 tsk bakpulver

4 skopor PURAMINO JUNIOR-pulver

1 ½ dl vatten

75 g kallt mjölkfritt margarin

### Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader.

Häll vetemjöl, salt, bakpulver och PURAMINO JUNIOR-pulver i en skål och rör om. Blanda ner vatten och fördela det kalla mjölkfria margarinet tills det blir en något kladdig deg. Dela degen i 2 och forma till runda kakor, ca 3 cm tjocka. Skära varje kaka i 4 delar. Grädda i mitten av ugnen ca 10 minuter.

Servera genast med mjölkfritt margarin och det pålägg som ditt barn tål.

### TIPS

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



# Glass, våfflor och plättar

## Jordgubbsglass

### Ingredienser:

½ banan  
5 jordgubbar  
3 skopor PURAMINO JUNIOR-pulver  
90 ml vatten  
2 krm vaniljsocker

## Blåbärsglass

### Ingredienser:

½ banan  
1,5 dl blåbär  
1 krm vaniljsocker  
90 ml vatten  
3 skopor PURAMINO JUNIOR-pulver

### Gör så här:

Kör allt i mixer. Använd glassform i silikon alternativt fryser i form.

## Våfflor utan ägg

### Ingredienser (7 st våfflor):

½ dl flytande mjölkfritt margarin  
4 dl vetemjöl  
4 tsk bakpulver  
2 tsk socker  
1 krm vaniljsocker  
½ tsk salt  
4 dl kallt vatten  
6 skopor PURAMINO JUNIOR-pulver

### Gör så här:

Blanda vetemjöl, bakpulver, socker, vaniljsocker och salt. Vispa ner vatten och flytande margarin i de torra ingredienserna till en slät smet. Låt svälla en liten stund. Grädda våfflor av smeten i ett våffeljärn.

## Bananplättar

### Ingredienser (20 st plättar):

1 ½ dl vetemjöl  
1 msk socker  
½ krm salt  
1 tsk vaniljsocker  
6 skopor PURAMINO JUNIOR-pulver  
1 mogen banan, mosad  
1 ½ dl vatten  
1 msk mjölkfritt flytande margarin  
Samt mjölkfritt matfett att steka i.

### Gör så här:

Blanda mjöl, salt, socker, vaniljsocker och PURAMINO JUNIOR-pulver i en skål. Mosa bananen med gaffel. Tillsätt vatten, mosad banan och flytande margarin. Vispa till en slät smet. Låt smeten stå en liten stund och svälla. Stek pannkakor på medelhög värme i plättjärn eller i vanlig stekpanna. Var inte för snål med fett i stekjärnet. Använd du vanlig stekpanna så välj teflonpanna, då pannakorna är svåra att steka i gjutjärnspanna utan att gå sönder

## TIPS

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

# Yoghurt och smoothies

## Jordgubbssmoothie

### Ingredienser:

½ banan (ca 50 g)  
5 st färsk alternativt tinade jordgubbar  
1 dl vatten  
3-4 skopor PURAMINO JUNIOR-pulver

### Gör så här:

Kör banan och jordgubbar i mixer. Blanda ner PURAMINO JUNIOR-pulver och späd med vatten.

Servera omedelbart!

## Mangosmoothie

### Ingredienser:

½ banan (ca 50 g)  
1 dl mangopuré  
1 dl vatten  
3-4 skopor PURAMINO JUNIOR-pulver

### Gör så här:

Kör banan och puré i mixer. Blanda ner PURAMINO JUNIOR-pulver och späd med vatten.

Servera omedelbart!



**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

**S** SCANDINAVIAN  
BIOPHARMA

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