VISTO FÖRLAG

MIN FÖRSTA VEGOMAT

BARNMAT FÖR 4–12 MÅNADER

44

växtbaserade och glutenfria recept utan vitt socker

YVONNE HEDBERG

INNEHÅLL

OM YVONNE 8

MILTONS FÖRSTA SMAKER 11

TIPS OCH TRICKS 12

FRÅN 4 MÅNADER 17

FRÅN 6 MÅNADER 30

FRÅN 8 MÅNADER 49

FRÅN 12 MÅNADER 70

KORT OM NÄRINGSLÄRA 92

RECEPTREGISTER 98

Jag undrade till en början varför de började ge mig smakprover. Det var ju så bra att bara amma tyckte jag. Men sedan förstod jag ...

FRÅN 4 MÅNADER

När barnet är cirka 4 månader kan man börja introducera små smakprover om hen är intresserad. Du kan ge barnet ungefär ett kryddmått på fingret eller med en liten sked.

De första sex månaderna ger bröstmjölk eller bröstmjölksersättning barnet tillräckligt med näring. Det är mycket bra att fortsätta ge bröstmjölk eller ersättning hela första året eller längre då det bland annat kan minska risken för infektioner och övervikt.

4

SÖTPOTATISPURÉ

SMAKPROVER

2 sötpotatisar eko
(en skvätt modersmjölk eller vatten)

Skala, tärna och koka sötpotatisen mjuk i osaltat vatten i cirka 10–12 minuter. Mixa till en fin puré. Späd eventuellt med en skvätt modersmjölk eller lite av det svalnade kokvattnet. Se till att purén inte har några klumpar. Låt purén svalna innan den serveras.

AVOKADO OCH BANANPURÉ

SMAKPROVER

2 avokado eko
1 banan eko
(en skvätt modersmjölk eller vatten)

Skär bort skalet och ta loss kärnan från avokadon. Skala bananen. Skär upp avokado och banan i bitar och mixa till en fin puré. Späd eventuellt med en skvätt modersmjölk eller vatten. Se till att purén inte har några klumpar.

Tips!

Använd gärna kokvattnet från sötpotatisen att späda med, men glöm inte att låta purén svalna innan den serveras.

AVOKADO OCH
BANANPURÉ
SÖTPOTATISPURÉ

6

ÄRTOR, MATHAVRE, POTATIS OCH DILLMOS

8–11 PORTIONER (0,5 DL PER PORTION)

Du kan nu även börja tillsätta exempelvis mathavre till moset. I detta recept används även örten dill som både är ett nyttigt och klimatvänligt alternativ.

1 dl mathavre eko
1 dl färdigkokta ärtor eko
1 msk färsk dill eko
1 potatis eko (ca 90 g)
1 msk raps- eller olivolja eko

Skala potatisen. Tärna potatisen och koka i osaltat vatten i cirka 10 minuter. Lägg med ärtorna och koka med dem på slutet i cirka 4 minuter. Spara kokvattnet. Koka mathavre enligt instruktioner på förpackningen (men salta ej). Hacka upp färsk dill och ta bort stjälkarna. Mixa alla ingredienser fint. Tillsätt även en liten skvätt av kokvattnet. Låt svalna innan det serveras. Går bra att placera i små matlådor och frysa in.

Tips!

Spara potatisskalet och gör potatischips till äldre barn och vuxna: Ringla över lite olivolja, salta lätt och ugnsbaka.

VITA BÖNOR MED ANANAS, MANGO OCH TIMJAN – KARIBISKA SMAKER

2 MATLÅDOR (290 ML PER MATLÅDA)

En fantastiskt god rätt med tropiska smaker som barnet garanterat kommer att uppskatta.

1 salladslök eko
0,5 röd paprika eko
0,5 dl ananas eko
0,5 dl mango eko
1 medelstor potatis eller 100 g sötpotatis eko
1 tsk färska timjan eller mejramblad eko
1 tsk färskpressad lime eko
2,5 dl vatten
2 msk rapsolja eko
1 krm ingefärspulver eko
2 dl förkokta vita bönor eller sojabönor eko
0,5 dl gröna ärtor eko

Skala och skiva upp löken. Kärna ur och tärna paprikan. Skala och tärna potatis. Skala och tärna ananas och mango. Hacka mejram- eller timjanbladen (ta bort alla stjälkar). Häll bort vattnet och skölj bönorna. Koka alla ingredienser på svag värme i cirka 10 minuter. Rör om då och då. Mixa rätten till önskad konsistens. Låt svalna innan det serveras. Går bra att placera i matlådor och frysa in.

BÖNSTROGANOFF MED QUINOA

4 PORTIONER

Bönstroganoff är en klassisk husmanskost i vegansk tappning som är både god och lättlagad. Rätten är god att servera ihop med quinoa som är ett fullvärdigt protein precis om exempelvis sojabönor.

2 paket förkokta kidneybönor eko a´ 230 g
(eller kombinera med sojabönor eko)
1 gul lök eko
400 g krossade tomater eko
2 tsk dijonsenap eko (eller efter smak)
0,5 kruka hackad persilja eko
2 dl krämig kokosmjölk eko
1 tsk veggiebuljong eko
(1 knivsudd salt)
1 knivsudd svartpeppar eko
Kokosolja eko att steka i

Skala och hacka löken. Skölj av bönorna och bryn tillsammans med löken i kokosoljan. Tillsätt krossade tomater och dijonsenap. Rör om och späd med kokosmjölken. Smaksätt med lite kryddor och buljong om man vill. Koka lätt ett par minuter. Rör sedan i hackad persilja. Låt svalna innan det serveras. Går bra att placera i matlådor och frysa in.

Servera gärna med:
Kokt quinoa, durrakorn eller mathavre.

Tips!

Det går bra att i efterhand tillföra mer kryddor till vuxna eller äldre barn om man vill.

Följ med på Miltons spännande matresa med växtbaserade barnmatsrecept från det att han är cirka fyra till tolv månader gammal. Ta del av hela 44 recept som du kan servera till ditt barn.

Milton delar med sig av sina matupplevelser och du får även tips och tricks och smarta råd gällande det första matåret.

Yvonne Hedberg är matkreatör med fokus på växtbaserad och glutenfri kost och har skrivit flertalet kokböcker, varav senast den mycket omtyckta boken *Vegansk vardagsmat – eat clean (2019)*.

Med sitt brinnande intresse för både hälsosam kost och en hälsosam livsstil delar hon med sig av recept och kloka insikter i kokböcker och på sociala medier som på bloggen healthcreator.se, instagram, facebook och YouTube.

VISTO FÖRLAG
www.vistoforlag.se