

Wortel recept

1. Gebruik 200 gram wortel.
2. Schrap de wortel.
3. Verwijder het uiteinde en de wortelpunt.
4. Snijd de wortel in plakken.
5. Kook de plakjes wortel in een bodempje water in 4 minuten gaar.
6. Prak de wortel met een paar lepels kookvocht fijn of pureer met een staafmixer of in de keukenmachine.
7. Verdeel de gepureerde wortel in 10 porties.

Kijk voor meer voorbeeldrecepten op
Voedingscentrum.nl/eerstehapjes

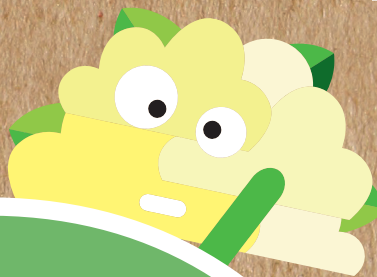
'Groente...zet je tanden erin' is een initiatief van



gezonde jeugd
gezonde toekomst



Groentehapjes in
10 stapjes!



Bloemkool recept

1. Gebruik 200 gram bloemkool.
2. Was de bloemkool.
3. Verdeel de bloemkool in roosjes.
4. Snijd de steel in stukjes.
5. Kook de bloemkool in een bodempje water in 3 minuten gaar.
6. Prak de groente met een paar lepels kookvocht fijn of pureer met een staafmixer of in de keukenmachine.
7. Verdeel de gepureerde bloemkool in 10 porties.

Hoe maak je hapjes klaar?

Bekijk de video:

Deze video is onderdeel van de miniserie 'Eerste hapjes voor mijn baby' van het Voedingscentrum.



Deze informatie is tot stand gekomen in samenwerking met het Voedingscentrum

Voedingscentrum