

Babyhapjes

www.liekeraijmakers.com

Alle ingrediënten zijn onderdeel van het babyhapje. Uiteraard is het nodig om deze te bereiden zoals je dit normaal gesproken ook doet. Groentes goed koken. Vlees kun je koken door er een bouillon van de trekken bijvoorbeeld zoals kip. Eitje koken. Rijst en pasta koken. Daarna kunnen de ingrediënten in een blender of babyvoeding maker gestopt worden en vermalen worden tot een babyhapje. Deze samenstellingen bestaan uit warme gerechtjes, fruithapjes en lunchhapjes. Lekker veel variatie!

5 + maanden

Wortel	Doperwten	
--------	-----------	--

6 + maanden

Bloemkool	Pompoen - Rijst	Penne Pasta – Wortel – Broccoli
Bloemkool – Wortel	Appel – Wortel	Bloemkool – Wortel
Wortel – Banaan	Banaan	Abrikoos – Appel – Banaan
Appel – Mango – Banaan	Perzik – Banaan – Kiwi	Avocado – Ei
Spinazie – Wortel – Ei	Appel – Erwten – Spinazie	Mango – Kiwi - Banaan

8 + maanden

Yoghurt – Banaan – Aardbei	Banaan – Havervlokken – 3 dadels	Yoghurt – Avocado – Banaan
Appel – Yoghurt – Ei	Appel – Havervlokken – 2 dadels	Kiwi – Havervlokken – 2 dadels
Peer – Havervlokken	Yoghurt – Mango – Cashewnoten	Wortel – Appel – Sinasappel
Spaghetti – Tomatensaus – paprika (evt basilicum/oregano)	Aardappel – Paprika – Wortel	Broccoli – Kip – Rijst
Spinazie – Rund – Aardappel (mager rundvlees lapjes)	Wortel – Kip – Rijst	Rijst – Broccoli

Doperwten – Kip – Aardappel	Appel – Banaan – Peer	Bruine bonen – Wortel – Tomaat – Rijst – Sperziebonen
Zoete aardappel – Broccoli – Linzen	Macaroni – Tomaat – Aubergine – Paprika – Basilicum – Oregano	Aardappel – Bloemkool – Peterselie – beetje geraspte kaas – Kipstukjes
Zoete aardappel – Aubergine – Paprika	Couscous – Pompoen – Courgette – Tomaat	Risotto – Paprika – Doperwtjes
Macaroni – Broccoli – Puree	Spinazie – Komkommer – Banaan – Citroen – Melk	Aardappel – Wortel – Paprika
Kip – Wortel – Zoete aardappel	Aardappel – Wortel – Erwtjes – Rijst	Zoete aardappel – Courgette – Broccoli
Pasta (Fussili) – Wortel – Broccoli	Spinazie – Broccoli – Erwtjes – Pasta	Spinazie – Rijst – Erwtjes
Kip – Zoete aardappel – Wortel	Wortel – Rijst – 3 dadels	Appel – Zoete Aardappel – Mango
Zoete aardappel – Wortel – Bloemkool – Broccoli	Rijst – Mango – Boontjes	Broccoli – Wortel – Erwtjes
Kip – Broccoli – Tomaat – Basilicum	Broccoli – Ei – Aardappel	Paprika – Wortel – Tomaat – Pasta
Aardbei – Appel	Appel – Mango – Mandarijnsap	Mango – Banaan – Yoghurt
Mango – Avocado – Yoghurt	Mango – Kiwi – Yoghurt	Havermout – Perzik – Passievrucht
Havermout – Banaan – Peer	Tartaar – Champignons – Erwtjes	Zalm – Rijst – Erwtjes

12 + maanden

Gehakt – Wortel – Sperziebonen	Bulgur – 4 wortels – courgette – ei	Pompoen – Broccoli – Wortel
Yoghurt – 3 frambozen – 60g Perzik – Rijst – Vanille	Banaan – Frambozen – Yoghurt	Pompoen – Wortel – Aardappel – Kip
Wortel – Pompoen – Beetje kaneel	Rode linzen – Wortel – Tomaat	Couscous – Courgette – Wortel
Prei – Zalm	Wortel – Abrikoos	Aubergine – Tomaten – Kaneel



Babyhapjes

Beleg inspiratie voor beginnende eters

Wordt het tijd om een boterhammetje mee te gaan eten. Hier wat varierende mogelijkheden voor gezond beleg!

Geprakte banaan (evt. met kaneel of cacao)

Geprakte aardbei

Eiersalade met yoghurt gemaakt en avocado

Margarine

Hummus van kikkererwten

Amandelpasta

Pindakaas puur met stukjes appel

Smeerkaas

Appelstroop

Jam of geprakte abrikoos / framboosjes

Avocado guacamole prakje met paprika

