

RECEPT UIT GUATEMALA

Voor: kinderen van 1-2 jaar

Bereidingstijd: 30 minuten



De toevoeging van limabonen aan de aardappelpuree maakt dit gerecht extra gezond. Ze bevatten veel hoogwaardige eiwitten en zijn rijk aan kalium, calcium, magnesium en fosfor. En ze zijn ook nog eens heel lekker, de favoriete boon van veel kinderen over de hele wereld!



INGREDIËNTEN voor 6 kinderporties

4 grote kruimige aardappelen

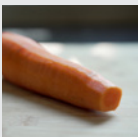
Halve banaan

1 wortel

1 blik limabonen

Handje cashewnoten

Peper en zout



Aardappelpuree met bonen, banaan en wortel

BEREIDING

Schil de aardappelen en snij ze in kleine blokjes. Kook ongeveer 10 minuten tot het gaar is. Snij de wortel in blokjes en kook 15 minuten tot het gaar is. Verwarm de limabonen, in hun eigen vocht, kort in een kleine steelpan. Mix de aardappelen, wortel, limabonen en de halve banaan en prak met een vork of stamper tot je de gewenste structuur hebt. Voeg naar smaak peper en zout toe. Hak de cashewnoten fijn (zo fijn als je kindje het goed kan eten) en sprenkel over het bord.

