

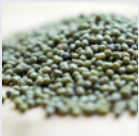
RECEPT UIT INDONESIË

Voor: kinderen van 1-2 jaar

Bereidingstijd: 35 minuten



Mungbonen zijn peulvruchten en worden veel gegeten in Zuidoost-Azië. Mungbonen bevatten veel plantaardig eiwit, vezels, vitamines en mineralen. Een ideale voedingsbron voor je kind.



INGREDIËNTEN voor 6 kinderporties

200 gram gedroogde mungbonen
(verkrijgbaar bij de toko)

1 blik kokosmelk (400 ml)

Optioneel: suiker naar smaak
(bruine of witte suiker)



Pap van mungbonen

BEREIDING

Spoel de mungbonen goed af en doe ze in een kookpan. Voeg 600 ml water toe en breng aan de kook. Als het kookt, doe de deksel op de pan en zet het vuur laag. Laat 30 minuten koken. Ze zijn klaar als ze zacht zijn en een beetje uit elkaar vallen. Giet niet af. Voeg de kokosmelk toe en breng heel even aan de kook. Voeg naar smaak wat suiker toe en kook nog even door tot de suiker is opgelost. Serveer in een kommetje.

Nikmati makan malammu! (Eet smakelijk!)

