

Fra 8 måneder

Hjemmelavet plantedrik med sesam er en suveræn kalkkilde til kofri småfolk. Vi steger små svampede boghvedepandekager, som mor får svært ved at holde nallerne fra. Prøv også funky hippiepålæg med rødbede, linsegryde med et touch af Indien og klimamos med topgrøn samvittighed.

SESAM-MANDEL-DRIK

3 DL

Genial basisdrik til kofri småbørn. Sesam har høj kalkfaktor, og mandler giver blød sødme og et godt skud B6- og E-vitamin. Drikken sødes med en lille figen eller dadel.

INGREDIENSER

- ¼ dl (20 g) sesamfrø
- ¼ dl (15 g) mandler
- 2½ dl kogt afkølet vand

SÅDAN GØR DU

- Blend sesamfrø og mandler, evt. med lidt af vandet, alt efter hvordan din blender er skruet sammen. Mandlerne kan med fordel sættes i blød og smuttes først.
- Blend kraftigt og længe, så mælken bliver så glat som muligt.
- Tilsæt kogt, afkølet vand, og blend videre.
- Hæld drikken på en glaskande, og opbevar den i køleskab, hvor den kan holde sig fire dage. Du kan også bruge koldt vand fra hanen, så kan mælken holde sig et par dage. Omrystes før brug.

SESAM-BANAN-DRIK

4 DL

Plantedrik, som er pumpet to the max med knoglepower. Den markante sesamsmag er sløret af banan, som bidrager med kalium og magnesium.

INGREDIENSER

- ½ dl (40 g) sesamfrø
- ½ banan (40 g)
- 2½ dl kogt afkølet vand

SÅDAN GØR DU

- Blend sesamfrøene, evt. med lidt af vandet, alt efter hvordan din blender er skruet sammen.
- Blend kraftigt og længe, så mælken bliver så glat som muligt.
- Tilsæt banan og kogt, afkølet vand, og blend videre.
- Hæld drikken på en glaskande, og opbevar den i køleskab, hvor det kan holde sig ca. et døgn. Omrystes før brug.

Rebeccas fif

Brug en mindre mængde vand, og du har en enkel og lækker smoothie.

