OEFENHAPJES

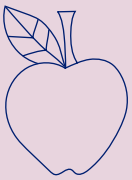
Pompoen, appel, erwt, mango

RECEPT

(VANAF 4 MAANDEN)

Ingrediënten

- 1 stuk pompoen (bijvoorbeeld Hokkaido)
- doperwten (verse of diepvries)
- 1 appel (bijvoorbeeld Goudreinet)
- 1 rijpe mango



Bereiding

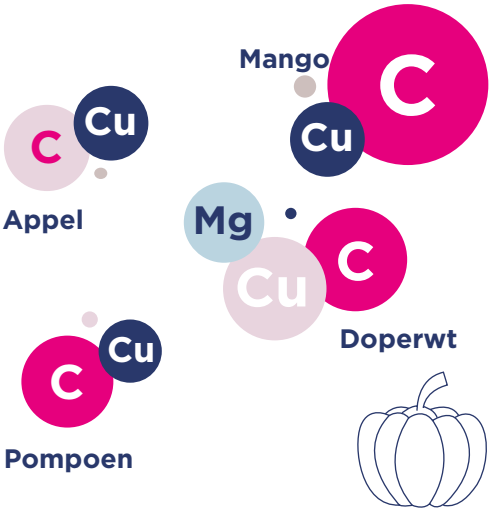
Voor het **mango proefhapje** schil je een rijpe mango en snijd deze fijn in blokjes en prak fijn met een vork.

Voor het **appel proefhapje** hebben we een Goudreinet gebruikt. Schil de appel en snijd deze in stukjes. Zet op met een klein beetje water en kook het zachtjes met de deksel op de pan tot de appel zacht is. Hierna kun je deze makkelijk met een vork tot moes prakken.

Voor het **doperwten proefhapje** kook je verse doperwten of biologische diepvrieserwten tot ze gaar zijn, dit is afhankelijk van de grootte van de doperwten (tussen de 4 en 8 minuten).

Voor het **pompoen proefhapje** hebben wij een stukje Hokkaido pompoen geschild, in blokjes gesneden en met een klein beetje water opgezet. Schillen is niet noodzakelijk maar garandeert zeker dat het pompoenhapje zacht is. Is de pompoen goed gaar dan is deze eenvoudig met een vork tot pulp te prakken.

BEVAT VOORAL DE VOLGENDE VITAMINES EN MINERALEN



Meer informatie over vitamines en mineralen vind je op www.davitamon.nl

Goed om te weten

- Heb je wat over vries deze dan in ijsblokbakjes in zodat je altijd wat achter de hand hebt wanneer je even wat minder tijd hebt om vers te koken.
- Aangezien de velletjes van doperwten niet altijd op prijs gesteld worden bij de beginnende eters adviseren wij de doperwtjes door een fijn zeefje te wrijven.

Wist je dat

De mango is goed voor de spijsvertering door de aanwezigheid van veel voedingsvezels en ze is rijk aan vitamine A, B1, B2, B6, B11 en vitamine C.

Mg - Magnesium | Cu - Koper
KAG - nr. 24-0119-0020