

Recepti primerni za alergičnega malčka brez kravjega mleka, jajc in pšenice

Recepte pripravila: Andreja Širca Čampa

Mlečne kašice s sadjem

1) MLEČNI RIŽ Z ALERNOVO, MARELICO IN KOKOSOM

100 g riž kuhan
50 g marelica suha
5g kokosa
3 merice ALLERNOVA
20ml prekuhane ohlajene vode po potrebi*

Suhe marelice drobno narežemo ali zmiksamo. Kuhanemu rižu dodamo kokos in ALLERNOVO, rahlo premešamo, na koncu dodamo narezane marelice.



2) RIŽEV PUDING S SLIVAMI

100 g riževi kosmiči kuhani
40 g suhe slive
15 ml kompotove vode
2 merici ALLERNOVA
20ml prekuhane ohlajene vode

Suhe slive kuhamo v manjši količine vode. Kuhane drobno narežemo ali zmiksamo. Zmešamo kuhane riževe kosmiče in kompotovo vodo (v kateri smo namakali slive), na koncu dodamo narezane/miksane slive. Za energijsko in hranilno obogatitev sadne kaše lahko dodamo 2merici (8,6g) ALLERNOVE in 20ml prekuhane ohlajene vode.



3) PIRIN ZDROB ZA PUDING

100 g pirin zdrob kuhan
100 g banana
2 merici ALLERNOVA
20ml prekuhane ohlajene vode

Zmešamo kuhan pirin zdrob in pretlačeno banana. Za energijsko in hranilno obogatitev sadne kaše lahko dodamo 2merici (8,6g) ALLERNOVE in 20ml prekuhane ohlajene vode.



Sadne kašice

4) JABOLČNA KAŠA S KUSKUSOM IN MARELICO

70 g jabolko
70 g kuskus kuhan
30 g marelice sušene
5 g rozine
5 g ananas sušen
2 merici ALLERNOVA
20ml prekuhane ohlajene vode



Marelice, rozine in ananas namočimo v zadostno količino vode in jih namakamo 1 uro. Jabolko olupimo in skuhamo. Vse sestavine zmiksamo s paličnim mešalnikom. Če je dojenček večji, vse sestavine drobno nasekljamo in zmešamo. Za energijsko in hranilno obogatitev sadne kaše lahko dodamo 2merici (8,6g) ALLERNOVE in 20ml prekuhane ohlajene vode. Lahko pa kašico pripravimo tudi brez Allernove.

5) SADNA KAŠA S CIMETOM IN ROZINAMI

50 g jabolko
50 g nektarina
5 g rozine (10 rozin)
5 g ananas sušeni
2 čajni žlički kokosa
Ščepec cimeta (po okusu)
2 merici ALLERNOVA
20ml prekuhane ohlajene vode



Rozine in ananas namočimo v zadostno količino vode in namakamo 1 uro. Jabolko olupimo in skuhamo. Vse sestavine zmiksamo s paličnim mešalnikom. Za energijsko in hranilno obogatitev sadne kaše lahko dodamo 2merici (8,6g) ALLERNOVE in 20ml prekuhane ohlajene vode.

6) GOZDNI SADEŽI Z OVSENI MI KOSMIČI IN KOKOSOM

50 g gozdni sadeži (ameriška borovnica)
70 g ovseni kosmiči kuhani
10 g ananas sušeni
2 merici ALLERNOVA
20ml prekuhane ohlajene vode



Ananas namočimo v zadostno količino vode in namakamo 1 uro. Ovsene kosmiče skuhamo (za 70 g kuhanih potrebujemo 25 g suhih). Vse sestavine zmiksamo s paličnim mešalnikom. Za energijsko in hranilno obogatitev sadne kaše lahko dodamo 2merici (8,6g) ALLERNOVE in 20ml prekuhane ohlajene vode.



Zelenjavno mesne kaše

7) GOVEDINA S POROM IN KROMPIRJEM

50 g krompir
20 g por
30 g govedina
5 g olivno olje
½ merice ALLERNOVA
krompirjeva voda
solimo po okusu, za mlajše od 1 leta ne solimo.



Krompir in govedino skuhamo. Na olju popražimo por, dodamo kuhano govedino in jo rahlo prepražimo. Govedino odstranimo in jo drobno nasekljamo. Kuhanemu krompirju dodamo por in ALLERNOVO in pretlačimo v pire. Po potrebi razredčimo s krompirjevo vodo.

8) BUČKINA KREMNA JUHA S KROMPIRČKOM IN POROM

100 g okaidi buče
5 g repično olje
40 g krompirček
10 g por
solimo po okusu, za mlajše od 1 leta ne solimo.



Na olju prepražimo por, dodamo na kocke narezano Okaidi bučo in krompir, zalijemo z vodo in skuhamo v 200 do 250 ml vode. Kuhano juho zmiksamo s paličnim mešalnikom.

9) ZELENJAVNA ENOLONČNICA Z GOVEDINO

15 g brokoli
15 g cvetača
15 g korenček
15 g bučka
5 g sojino olje
20 g govedina
20 g kuhana zakuha brez glutena
80 g domača neslana goveja juha
solimo po okusu, za mlajše od 1 leta ne solimo.



Drobno narezano zelenjavo popražimo na sojinem olju. Dodamo na kocke narezano govedino in zalijemo z govejo juho in kuhamo 20 minut. Na koncu dodamo svež peteršilj in zakuho brez glutena, ki smo jo prej skuhamo v vodi.



Mesno zelenjavne polpetke , namazi in omake

10) KORUZNE POLPETKE Z BUČKAMI IN POROM

260 g kuhana polenta
10 g repično olje
50 g bučke
20 g čebula
1 čž jajčni nadomestek ORGRAN
Peteršilj, bazilika



Skuhamo polento. Bučke nastrgamo. Čebulo popražimo na olju in dodamo nastrgane bučke. Kuhano polento, bučke, čebulo in jajčni nadomestek zmešaj. Oblikuj v polpetke in jih popečemo v pečici (200°C – 20 minut). Polpetke lahko popečemo tudi v ponvi. Ena polpetka ima 50- 60 g

11) LOSOSOVE POLPETKE S KROMPIRČKOM TER ŠPINAČNA OMAKA Z ALLERNOVO

100 g krompir
50 g riba (losos, oslič,..)
bazilika
5 g olivno olje
1 čž jajčni nadomestek ORGRAN



Krompir nastrgamo na velikem strgalu. Lososa spečemo, ohladimo in drobno nasekljamo (pozor na koščice v ribi). Dodamo krompir, baziliko in jajčni nadomestek. Oblikujemo v polpetke in jih popečemo v pečici (200°C – 20 minut). Polpetke lahko popečemo tudi v ponvi.

12) ŠPINAČNA OMAKA Z ALLERNOVO

200g sveže špinače ali 100g zamrznjene špinače
5 g repičnega olja
2 g česna
mleta kumina
2 merici ALLERNOVA
20ml prekuhane ohlajene vode po potrebi



Špinačo skuhamo in jo dobro odcedimo. Na olju pregrejemo malo drobno sesekljanega česna dodamo odcejeno špinačo in 2 merici (8,6g) ALLERNOVE ter 20ml prekuhane ohlajene vode. Hitro pokuhamo, da se zgosti.



13) HUMUS (NAMAZ)

50 g riž
40 g okaidi buča (oranžna)
10 g por
Svež peteršilj
Začimba cinenom gran masala
solimo po okusu, za mlajše od 1 leta ne solimo.



Riž in okaidi bučo skuhamo. Por prepražimo na olivnem olju. Okaidi bučo odcedimo, vse sestavine zmešamo s paličnim mešalnikom in po želji začinimo. Humus lahko v hladilniku hranimo do 3 dni. Dojenčku ga ponudimo namazanega na sredici kruha. Večjemu otroku pa ga lahko namažemo na opečen kruhek.

Kruhki in sladice

14) KORUZNE PALČKE ZA POMAKANJE ALI PRVI KRUHEK

300 g koruzna moka
60 g nadomestek glutena
200 g vodo
6 g svežega kvas

Kvas raztopimo v topli vodi. Moko, nadomestek glutena zmešamo z vodo. Zmešamo v mešalniku ali ročno. Pustimo počivati 20 minut. Oblikujemo v hlebček, potresemo s koruzno moko in pečemo v pečici na 200°C 40-45 minut. Če oblikujemo palčke pečemo v pečici 200°C 25 minut.



15) MUFINI Z JABOLKOM in BANANO

Za 12 mufinov
240 g moke (koruzne ali posebne brez pšenice)
2 ½ čž pecilnega praška
½ čž cimeta
300g corn flakes brez pšenice
½ skodelice rozin
1 jajce ali 1 čž jajčni nadomestek ORGRAN
½ žličke soli
340 ml riževega mleka
100 ml repičnega olja
150 g banana
120 g jabolko



Naoljimo modele za muffine ali uporabimo papirnate posodice. V skledi zmešamo moko, pecilni prašek in cimet, v drugi pa jajce, vodo in olje. Tekoče sestavine vmešajte v prvo posodo in dobro premešajte. Dodajte rozine in corn flakes. Banano in jabolko narežite na drobne kocke in jih rahlo vmešajte z ostalimi sestavinami. Iz mase dobite 12 kolačke. Teža enega kolačka je 50-60g

16) KORUZNI KOLAČ

| | brez pšenice | brez pšenice, mleka jajc |
|-----|-----------------------|---|
| 75 | gram riževa moka | riževa moka |
| 75 | gram koruzni zdrob | koruzni zdrob |
| 2 | gram sol | sol |
| 1 | vrečka pecilni prašek | pecilni prašek |
| 5 | gram sladkor | sladkor |
| 5 | gram parmezan | / |
| 7 | gram olivno olje | olivno olje |
| 60 | gram jajce | jajčni nadomestek (po navodilih proizvajalca) |
| 300 | gram mleko | riževno mleko |

Zmešamo suhe komponente, posebej zmešamo mleko, jajca, olje, vse skupaj nežno vmešamo k suhim sestavinam. Pretresemo v naoljen pekač in pečemo 15-20 min na 200st.C



Ideje...



Polenta z marmelado in suhim sadjem



Polenta s paradižnikom in hrenovko

