



### BASISGRØD

#### TYND GRØD:

- ¼ dl majsme, hirseme eller boghvedeme (ca. 15 gram)

#### GROVERE GRØD:

- ½ dl majsme, hirseme eller boghvedeme (ca. 30 gram)
- 1 dl koldt vand
- 1 tsk smør, olie eller plantemargarine
- 1 dl modermælk, eller færdigblandet modermælksersatning

- Pisk mel sammen med vand i en lille gryde
- Bring grøden i kog, mens du pisker
- Kog ved svag varme, som angivet på emballagen - rør i grøden nogle gange
- Sluk for varmen - rør fedtstof og mælk i
- Lad grøden køle af, til den har spisetemperatur

#### Tips

- Du kan også bruge pulver til modermælksersatning. Her tilføjes blot 1 dl vand ekstra til opskriften
- Variation: Tilsæt lidt frugtmos til sidst eller som topping



### KARTOFFELMOS MED GRØNSAGER

- 125 gram kartofler
- 75 gram grønsager
- 1-2 dl vand
- 1 tsk smør, olie eller plantemargarine
- ½ dl. modermælk eller færdigblandet modermælksersatning

- Skræl kartofler og rens friske grønsager
- Frosne grønsager behøver ikke at tø op før de koges
- Læg kartofler og grønsager i en lille gryde - hæld vand på, til det dækker
- Bring gryden i kog under låg - og skru ned, når det koger
- Kog kartofler og grønsager i ca. 15 minutter - eller til de er møre - under låg, mens vandet kun lige bobler
- Hæld vandet fra
- Mos med en gaffel - eller pres det med en ske gennem en si, hvis konsistensen skal være finere
- Rør fedtstof i, tilsæt modermælk/modermælksersatning og lad mosen køle af til spisetemperatur
- Hvis du blander kartoffelmos, bliver konsistensen mere klistret

#### Tips

- Fra 6 måneder bør du begynde at tilsætte lidt findelt kød eller fisk
- Fra 6 måneder kan du bruge næsten alle slags grønsager - men lad kartoflerne fylde mest
- Lav en grønsagssovs af porre, gulerødder etc. til mos og kød