

Hemkockt glutenfri gröt:

Utbudet av glutenfria barngrötar och välling är litet i jämförelse med sorter som innehåller gluten. Även om många barngrötar baseras på havre så är de inte glutenfria då vanligt havre kan vara kontaminerat med vete/råg/korn.

Anledningen till att barngrötar är en bra produkt för små barn är att de innehåller mycket järn. Babysar som börjat äta har ett högt behov av järn varför det är ett viktigt näringsämne.

Här kommer alternativ på grötar man kan koka hemma själv, som ett alternativ till de glutenfria sorter man kan köpa i mataffären.

Andra källor till järn är leverpastej (läs på innehållsförteckningen så att den inte innehåller vete), kött, kyckling, fisk, ägg och linser, bönor, och kikärter.

Basrecept gröt

Blir drygt 1 dl gröt

Välj **ett** av följande gryn eller mjöl:

- ½ dl havregryn (kan behöva längre koktid om barnet behöver slätare konsistens)
- 2 msk hirsgryn (kan behöva längre koktid om barnet behöver slätare konsistens)
- 2 msk havremjöl
- 2 msk durrarmjöl
- 2 msk teffmjöl
- 2 msk bovetemjöl

Koka upp valt gryn eller mjöl med 1 dl mjölk, koka på svag värme tills det tjocknar och kokar ihop. Rör ofta, så att det inte bränner vid. Låt svalna till lagom ämperatur.

Tillsätt 2 tsk rapsolja.

Servera med 2 msk aprikospuré.

Recept aprikospuré

Torkade aprikoser är järnrikt och ett sätt att öka järninnehållet i hemkockt barngröt.

Blötlägg aprikoser i några timmar eller över natten i kylskåp. Mixa ihop till en slät puré, anpassa mängden vatten till lagom konsistens.

Förbered en större mängd på samma gång och spara i kylskåpet eller frysen (t.ex. isbitsform).