

BECHAMELSAUS



bereidingstijd

20 min

Ingrediënten (Voor 1 portie)

- 1 eetlepel plantaardige vetstof (bijvoorbeeld zonnebloemolie)
- 250 ml water geschikt voor de bereiding van babyvoeding
- 8 maatschepjes **Althéra® HMO**,

Bereiding

1. Smelt de eetlepel vetstof op het vuur.
2. Voeg de bloem eraan toe tot een klontelige massa.
3. Voeg beetje bij beetje een deel van het water toe totdat je een homogene, lopende massa hebt.
4. De rest van het water laat je in de maatbeker om samen met de maatschepjes **Althéra® HMO**, **Alfaré® HMO** of **Alfamino®** los te kloppen tot een klontervrije vloeistof.

Alfaré® HMO of **Alfamino®**

- 45 g vloevende bloem
- Kruiden: peper, (nootmuskaat), oregano of peterselie
- 1 ei (smaak)

5. Klop een ei los en voeg het toe aan de kookpot.
6. Voeg langzaam het resterende water met **Althéra® HMO**, **Alfaré® HMO** of **Alfamino®** toe.
7. Kruid met (nootmuskaat), zout en peper naar smaak.
8. Voeg de peterselie eraan toe. Gebruik bij voorkeur verse kruiden.



TIP

Wees geduldig. De vloeivende bloem heeft even tijd nodig (2 à 3 minuten) om in te dikken. Blijf ondertussen continu roeren om te voorkomen dat de massa gaat aanbranden.

vanaf
1
jaar



SAUZEN