

Aardappelpuree

MELK
BASIS

Sorgente

Specialist in medical nutrition

receptenkaart

DRINKVOEDING



Aardappelpuree – per portie

Melk
Per portie
391 kcal
7,8 g eiwit

Ingrediënten

- 50 ml drinkvoeding op melkbasis, neutraalsmaak
- 250 g aardappelen
- 1 eetlepel (vloeibare) margarine of boter
- zout

Bereiding

1. Schil de aardappelen en kook ze 20 minuten in water met een theelepel zout.
2. Giet de aardappelen af en pureer ze met een vork of pureestamper.
3. Roer de boter en de drinkvoeding door de puree.
4. Breng de puree op smaak met zout.

Suggesties

- Gebruik de aardappelpuree als basis voor een stampot, zoals zuurkool- of andijviestampot.
- In plaats van aardappelen kunt u ook instant pureepoeder gebruiken. Vervang hiervoor 200 ml van het water door de drinkvoeding.
- Voeg een snuffje nootmuskaat toe bij stap 3.



DRINKVOEDING

receptenkaart

