































## 4 Piure de morcovi



2 morcovi, 200 ml apă, 1 linguriță ulei de măsline, 1 linguriță parmezan ras

Curățăm morcovul, îl spălăm și îl tăiem în bucăți mici. Punem bucățelele într-o crăticioară, adăugăm 200 ml de apă și le fierbem până când sunt complet pătrunse. Scoatem morcovii din apă, îi amestecăm cu uleiul și parmezanul ras, eventual adăugând 1 lingură din apa în care au fiert, și îi pasăm până când obținem un piure omogen și fin.

*Putem înlocui morcovii cu dovlecei, cartofi, dovleac, broccoli sau conopidă. Important este să folosim întotdeauna legume proaspete de sezon.*

## 5 Cremă de mere



2 mere mari, suc proaspăt de lămâie, 50 ml apă

Curățăm merele, eliminăm cotorul, le tăiem în 4 bucăți și le stropim cu puțin suc de lămâie. Punem apă într-o oală, adăugăm deasupra dispozitivul pentru fierberea la abur și îl umplem cu bucățile de măr. Punem capacul și fierbem merele 10 minute sau până când sunt complet pătrunse. Omogenizăm merele, adăugând treptat apa filtrată din oală, până când obținem un piure fin și cremos. Punem crema în borcănele sterilizate și le congelăm.

*Crema de mere poate fi folosită timp de o lună după congelare. Se decongelează prin bain-marie. Nu recongelăm niciodată un produs dezghețat.*

## 6 Cremă de caise



8-9 caise, 1 lămâie (doar coaja), sucul unei jumătăți de lămâie, semințele dintr-o păstăie de vanilie (opțional), 50 ml apă

Curățăm caisele, le tăiem în două și le stropim cu sucul de lămâie. Punem apă într-o crăticioară, adăugăm semințele unei păstăi de vanilie și coaja de lămâie. Așezăm deasupra dispozitivul pentru fierberea la aburi și în el bucățile de caise. Acoperim cratița și lăsăm să fiarbă 10 minute sau până când sunt complet pătrunse. Omogenizăm fructele, adăugând puțină apă filtrată din crăticioară, până obținem consistența unui piure fin și omogen. Punem crema în borcănele sterilizate și le congelăm.

*Putem înlocui caisele cu piersici, pere, prune sau orice alt fruct de sezon. Conservăm crema pentru cel mult 2 săptămâni. Se decongelează numai prin bain-marie. Consultați medicul pediatru înainte de a introduce vanilia în alimentația copilului. În general, se poate introduce după vârsta de 10 luni.*

