



# Rundergehakt met munt (optioneel), venkel en griesmeel met rozijnen



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GEMIDDELD



LANG

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto, rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Rundvlees/rundergehakt (geen bereid gehakt voor 18 maanden)	15 g	25 g
Groenten	Venkel	142 g	177 g
Zetmeelstoffen	Griesmeel (+ rozijnen)	40 g (+ 4st)	50 g (+6st)
Vetstoffen	Olijfolie	3 kl	2 kl
Kruiden	Munt (optioneel)	1/4 kl	1/2 kl

\*Allergenen in vetjes

## ADVIES BIJ DE BEREIDING

Het tarwegriesmeel koken (er de rozijnen aan toevoegen om ook te garen)

De venkel koken in water

Het rundvlees hakken

Vleesballetjes maken met het rundergehakt en de munt

De balletjes bakken in de pan

Alles mengen met de resterende olie

## OPMERKINGEN

Geen vooraf bereid gehakt gebruiken voor baby's jonger dan 18 maanden => het rundvlees zelf hekken





## BEOORDELING VAN HET RECEPT

DATUM	MIDDELGROOT	GROOT
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10

## BEOORDELING VAN DE HOEVEELHEID

DATUM	MIDDELGROOT			GROOT		
	EIWITTEN	GROENTEN	ZETMEEL STOFFEN	EIWITTEN	GROENTEN	ZETMEEL STOFFEN



- ++ : veel te veel
- + : teveel
- 0 : ongeveer juist
- : niet genoeg
- - : echt niet genoeg

Als er één deel (vlees, groenten, zetmeelstoffen) te veel is, geef dat dan aan in de tabel