Blumenkohl-Kartoffel-Brei

vegetarisch

glutenfrei

ab 7. Monat

Zutaten

- 1000 g Blumenkohl
- 500 g Kartoffel
- 300 ml Wasser
- jeder Portion frisch unterrühren: 20 g Getreideflocken

So bereitest du den Blumenkohl-Kartoffel-Brei

1. Schäle die Kartoffeln, schneidet sie klein und gib sie in einen Topf. Teile den Blumenkohl in kleine Röschen, wasche ihn gut und gib ihn zu den Kartoffeln. Alternativ kannst du auch tiefgefrorene Blumenkohlröschen verwenden.
2. Gieße etwa 300 ml Wasser dazu und bringe das Gemüse zum Kochen.
3. Koche die Gemüsemischung bis sie weich ist.
4. Anschließend pürierst du das Gemüse zu einem feinen Babybrei. Nimm eine Portion zum sofortigen Verfüttern ab und lasse den restlichen Brei abkühlen.
5. Friere den Babybrei dann portionsweise ein. Dafür empfehle ich dir die Babybreibehälter von Avent*.
6. Nach dem Erwärmen mischst du jeder einzelnen Portion noch die Getreideflocken und einen Esslöffel Rapsöl unter. Wird dein Brei zu fest, so strecke ihn mit etwas Wasser oder reinem Orangensaft.

Unsere Empfehlung für Dich:

erhältlich unter

https://www.familienkost.de/shop/