Gemüsebrei

vegetarisch

glutenfrei

ab 5. Monat

Zutaten

- 200 g Gemüse nach Wahl
- etwas Wasser
- 1 EL Rapsöl

So kochst du einen reinen Gemüsebrei

1. Putze das Gemüse und schneide es klein.
2. Gib in einen kleinen Topf und fülle soviel Wasser auf, dass das Gemüse knapp bedeckt ist.
3. Lasse das Gemüse nun mit Deckel köcheln, bis sich das Gemüse mit der Gabel zerdrücken lässt.
4. Püriere das Gemüse dann samt der Kochflüssigkeit zu einem feinen Gemüsebrei.
5. Rühre anschließend etwas Rapsöl unter. Warum Öl im Babybrei wichtig ist habe ich dir an anderer Stelle zusammengetragen.

Da die Portionen deines Babys am Anfang ja minimal sind, reichen 200 g Gemüsebrei für mehrere "Mahlzeiten". Du kannst den Gemüsebrei für 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder aber den Babybrei einfrieren.

Unsere Empfehlung für Dich:

erhältlich unter

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