



Babybrei mit Kalbfleisch, Brokkoli und Süßkartoffeln



ab 7. Monat

Zutaten

• Zutaten für 2 Portionen

- 40 g Kalbfleisch
- 100 g Süßkartoffeln
- 200 g Brokkoli
- 2 EL Rapsöl

So bereitest du Brei zu:

1. Schäle die Süßkartoffel und schneide sie in kleine Würfel.
2. Den Brokkoli wäschst du gut ab und teilst ihn in Röschen.
3. Schneide das Kalbsfleisch in kleine Würfel.
4. Nun nimmst du dir einen Topf und gibst zuerst das Kalbsfleisch hinein. Bedecke es knapp mit Wasser und lass es bei geschlossenem Deckel 10 Minute köcheln.
5. Gib anschließend die Süßkartoffeln und den Brokkoli hinzu, fülle soviel Wasser auf, dass wieder alles bedeckt ist und lass alles zusammen für weitere 12 Minuten köcheln.
6. Dann nimmst du dir deinen Pürierstab und pürierst alles zu einem feinen Babybrei.
7. Fülle eine Portion ab und bewahre sie nach dem Auskühlen im Kühlschrank auf, die andere kannst du deinem Baby frisch anbieten. Vergiss nicht vor dem Verzehr jeweils einen Teelöffel Rapsöl beizufügen.

Für eine bessere Aufnahme des im Fleisch enthaltenen Eisens braucht dein Baby etwas Vitamin C. Dafür kannst du ihm etwas Apfelmark als Nachtisch anbieten oder dem fertig gekochten Babybrei einen Schluck 100%-igen Apfel- oder Orangensaft zufügen.



Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

The image shows a book cover for 'Backen für kleine Hände' with a subtitle 'Muffins, Snacks, Brot & Brötchen ganz ohne Industriezucker'. The cover features several photos of baked goods like muffins, bread rolls, and snacks. To the left of the book cover are three circular images showing different types of bread and snacks.

erhältlich unter

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