



Babybrei mit Spargel - Kartoffeln und Hähnchenfleisch



ab 10. Monat

Zutaten

- **Zutaten für Babybrei mit Spargel, Kartoffeln und Hähnchenfleisch**
- 50 g Kartoffeln
- 100 g weißer Spargel (oder 50 g Spargel, 50 g grüne Erbsen für einen milderen Geschmack)
- 30 g Hähnchenfleisch
- 1-2 TL Butter

So bereitest du den Babybrei mit Spargel zu

1. Schäle zuerst die Kartoffeln und den Spargel und schneide beides in kleine Stücke. Ebenso würfelst du das Hähnchenfleisch. Gib alles zusammen in einen kleinen Topf, bedecke es schwach mit Wasser und bring es zum Kochen.
2. Dann lässt du den Spargel, die Kartoffeln und das Hähnchenfleisch für 12 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln.
3. Püriere anschließend alles samt Kochflüssigkeit zu einem feinen Babybrei und rühre einen Teelöffel Butter unter. Da dieser Babybrei keinen Saft enthält, empfehle ich dir ein paar Löffelchen Obstmus als Nachtisch. Das enthaltene Vitamin C unterstützt den Körper deines Babys bei der optimalen Verwertung der anderen Nährstoffe.

Auf dem Weg zur Familienkost kannst du auch einfach die Kartoffel zerdrücken und das Fleisch als kleine Knabbersticks für dein Baby servieren. Vom Spargel würde ich dir dann allerdings nur die Köpfe unpüriert für das Baby empfehlen, da der Rest recht faserig ist.



Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

The image shows a promotional banner for a book titled 'Backen für kleine Hände'. On the left, there are three circular images showing different baked goods: a stack of pancakes, a muffin, and a small bread roll. On the right, there is a book cover with the same title and subtitle 'MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER'. The book cover also features images of the baked goods and the author's name 'Jenny Böhme'.

erhältlich unter

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