



Kohlrabi-Möhren-Brei mit Kartoffeln



vegetarisch

ab 8. Monat

Zutaten

- 50 g Kohlrabi
- 50 g Möhren
- 50 g Kartoffeln
- nach Belieben: 30 g Hühnchen oder Getreideflocken
- 1 EL Rapsöl

So bereitest du den Kohlrabi-Möhren-Brei mit Kartoffeln zu

1. Schäle zuerst den Kohlrabi, die Möhre und die Kartoffel. Schneide alles in kleine Stücke.
2. Gib das Gemüse in einen Topf geben und bringe es knapp bedeckt mit Wasser zum Kochen.
3. Lass es nun bei geschlossenem Deckel für 10 Minuten köcheln. Prüfe mit einem Messer, wann es gar ist. Das Gemüse sollte nur solange wie nötig kochen, um nicht zu viele wertvolle Nährstoffe zu verlieren.
4. Püriere die Gemüse-Kartoffel-Mischung samt Kochflüssigkeit zu einem feinem Babybrei.
5. Rühre einen Esslöffel Rapsöl unter. Das erhöht den Kalorienanteil des Babybrei, sorgt für nötige Fettsäuren und hilft deinem Baby beim Verdauen und Aufnehmen der wertvollen Inhaltsstoffe des Gemüses.

Unsere Empfehlung für Dich:



breirezept.de
BABY, BREI UND FINGERFOOD

Ein Rezept von Breirezept.de

© Jenny Böhme

<https://www.breirezept.de>

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

The book cover features a collage of photos showing hands holding and preparing various baked items like muffins, bread, and pastries. The title 'BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE' is prominently displayed at the top.

erhältlich unter

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