



Kürbis-Sticks



vegetarisch

ab 7. Monat

Zutaten

- ½ Hokkaidokürbis
- 2 EL Oliven- oder Kokosöl
- optional etwas Ceylon-Zimt
- optional etwas Kreuzkümmel
- etwas Joghurt (3,5% Fett) zum Dippen

So bereitest du die Kürbis-Sticks im Backofen zu

Es reicht, wenn ihr den Kürbis nass ordentlich abbürstet, denn einen Hokkaidokürbis muss man auch für Babys nicht schälen. Die Schale wird im Ofen butterweich und gibt dem Baby später den nötigen Griff in der Hand.

Entfernt dann das Kerngehäuse und eventuell vorhandene unschöne Stellen und schneidet den Kürbis in 2-3 cm dicke Streifen.

Nun mischt ihr den Kürbis mit dem Olivenöl und gebt nach Belieben eine Prise Zimt und Kreuzkümmel dazu. Füllt die Kürbissticks dann in eine flache Auflaufform um.

Im Backofen garen die Kürbissticks dann für etwa 25 Minuten bei 200°C Ober- und Unterhitze.

Wenn die Kürbissticks etwas abgekühlt sind, könnt ihr sie eurem Baby einfach so in die Hand geben. Sehr gut schmecken sie auch mit etwas purem Joghurt zum Dippen.



Für ältere Kinder oder Erwachsene könnt ihr den Kürbis danach einfach noch nach Belieben würzen oder von Vornherein als [Kürbis-Saltimbocca aus dem Ofen](#) vorbereiten.

Sollte etwas von eurem Kürbis übrig bleiben, so könnt ihr es ganz einfach zerdrücken und als Basis für kleine saftige [Baby-Kürbismuffins](#) oder Kürbispfannkuchen nehmen.

Unsere Empfehlung für Dich:

The advertisement features a light green background. At the top, the title 'BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE' is written in a bold, dark font. Below the title, the text 'MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER' is displayed. A red button with a white arrow and the text 'ZUM SHOP' is positioned below the text. To the right, there are three circular images showing various baked goods: a stack of pancakes, a muffin, and a small bread roll. On the far right, the book cover for 'Backen für kleine Hände' is shown, featuring a photo of a child's hands holding a muffin.

erhältlich unter

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