



Vegetarischer Babybrei



vegetarisch

ab 5. Monat

Zutaten

- 100 g Gemüse der Saison nach Wahl (Möhre, Zucchini, Kürbis o.ä.)
- 50 g Kartoffel
- 30 g zarte Getreideflocken
- 20 g Direktsaft, damit der Körper das Eisen verwerten kann oder etwas Obstmark als Nachtisch
- 1 EL Rapsöl

Grundlage des vegetarischen Babybreis ist Gemüse der Saison eurer Wahl - eine Übersicht über die verschiedenen [Gemüsesorten für das Baby](#) haben wir euch bereitgestellt.

Schält euer Gemüse und die Kartoffel und würfelt alles in kleine Stücke, das ihr dann in einen kleinen Topf gebt. Bedeckt den Topf knapp mit Wasser und lasst das Gemüse darin bei geschlossenem Deckel für etwa 8 Minuten köcheln. Dann gebt ihr die Haferflocken dazu und püriert die Mischung zu einem feinen Babybrei. Am Ende rührt ihr noch den Saft und das Rapsöl unter und schon ist euer vegetarischer Babybrei fertig.

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/>