



Avocado-Birnen-Brei mit Gurke

Zutaten

- 2 Birnen
- 130 g Salatgurke
- 1/2 Avocado



So bereitest du den Babybrei mit Avocado, Birne und grüner Gurke zu

1. Zuerst schälst du die Birnen und schneidest sie in kleine Stücke.
2. Die Gurke brauchst du je nach Saison nur ordentlich waschen (Wintergurken würde ich immer schälen) und schneidest sie dann mit oder ohne Schale ebenfalls in kleine Stücke.
3. Gib die Birne und die Gurke in einen kleinen Topf, bedecke beides knapp mit Wasser und lass sie für etwa 5 Minuten köcheln.
4. Dann gießt du das Wasser ab, da dein Brei sonst zu dünn wird.
5. Halbiere die Avocado und kratze das Mark einer Hälfte aus. Gib es zur Birnen-Gurken-Mischung.
6. Nun pürierst du alles zu einem geschmeidigen Babybrei.

Eine Zugabe von Öl ist bei diesem Babyrezept nicht erforderlich, da Avocado an sich schon ausreichend Fett enthalten.

Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP



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