

Babybrei mit grünen Bohnen, Karotten, Kartoffeln und Rinderhack

ab 9. Monat

Zutaten

- 180 g Kartoffeln
- 180 g Karotten
- 180 g grüne Bohnen
- 60 g Rinderhackfleisch



Zubereitung:

1. Schäle die Kartoffeln und die Karotten. Schneide sie in kleine Würfel.
2. Wenn du frische Bohnen verwendest, dann wasche sie und entferne die Enden. Schneide sie in Stücke.
3. Gib alles zusammen mit dem Hackfleisch in einen kleinen Topf. Gieße soviel Wasser an, dass alles gut bedeckt ist.
4. Bringe die Gemüse-Kartoffel-Fleisch Mischung zum Kochen und lasse sie für 10 Minuten köcheln. Der Deckel sollte dabei angekippt drauf liegen. Teste mit der Messerspitze, ob die Möhren weich sind.
5. Du kannst nun alles samt Kochwasser zu einem feinen Babybrei pürieren. Alternativ kannst du deinem Baby oder Kleinkind das Gericht auch in diesen gröberen Stückchen anbieten und sie eventuell nur etwas zerdrücken.
6. Die Menge reicht für 4 Baby-Portionen. 3 lässt du abkühlen, eine kannst du sofort servieren. Rühre vor dem Verzehr unter jede Portion noch einen Esslöffel Rapsöl. Warum das wichtig ist, erkläre ich dir in meinem Beitrag über [Öl in der Beikost](#).

Unsere Empfehlung für Dich:



BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE
MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

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