



## Babybrei mit Gartengemüse Lachs und Reis

ab 9. Monat

### Zutaten

- 1 kleines Lachsfilet (100 g)
- 2 kleine Zucchini (etwa 150 g)
- 3 Mini-Tomaten
- 100 g Erbsen
- 150 g gekochter Langkornreis (etwa 50 g Rohgewicht)



Zuerst wascht ihr die Zucchini und die Tomaten, entfernt das Kerngehäuse und schneidet sie in kleine Stücke. Außerdem schneidet ihr das Lachsfilet in Würfel.

Nehmt den Deckel vom Behälter ab und füllt die Zucchini, die Tomaten, die Erbsen und den Lachs hinein.

Jetzt öffnet ihr den Wassertank und füllt ihn bis zur Markierung 10/15 Minuten, verschließt ihn wieder und drückt den Deckel so weit herunter, dass er auf der Dampfgarposition einrastet. Stellt die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein und startet das Gerät.

Während euer Gartengemüse dampfgart, kocht ihr den Reis in einem separaten Topf und gießt ihn danach ab.

Nach 15 Minuten ist euer Dampfgarer fertig und signalisiert euch das durch Piepen. Stellt die Dampftaste wieder in die Position „OFF“, dreht den Behälter um und füllt den Reis ein.

Dann setzt ihr den Behälter auf das Hauptgerät, dreht ihn im Uhrzeigersinn und fixiert ihn in Mixposition. Jetzt mixt ihr das Gartengemüse, den Lachs und den Reis 2-3 mal je 15 Sekunden, bis der Babybrei eure gewünscht Konsistenz erhält.

Während ihr eine Portion nun sofort verfüttern könnt, halten sich die anderen beiden Portionen 2-3 Tage im Kühlschrank und sind auch sehr gut zum Einfrieren geeignet.

Vergesst aber nicht jeder Portion vor dem Verfüttern noch einen Esslöffel Rapsöl oder ein anderes Beikostöl beizufügen.



**Unsere Empfehlung für Dich:**

**BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE**

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN  
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP



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