



Babybrei mit Topinambur



ab 7. Monat

Babybrei mit Topinambur eignet sich grundsätzlich für das Baby nach dem 6. Lebensmonat, sollte aber durch den Inulin-Gehalt mit Bedacht eingeführt werden

Topinambur ist ein Wurzelgemüse, das ähnlich wie Kartoffeln verwendet werden kann und einen süßlich nussigen Geschmack hat. Topinambur besteht zu 80% aus Wasser und ist sehr kalorienarm. Er enthält Kohlenhydrate in Form von Inulin, das vom Darm kaum verdaut wird und als Ballaststoff wirkt. Dadurch kann Topinambur Blähungen auslösen, ist aber gleichzeitig verdauungsfördernd. Wenn ihr eurem Baby Topinambur geben wollt, dann solltet ihr zuerst mit einer kleinen Menge testen, wie euer Baby auf dieses Wurzelgemüse reagiert. Manche Babys können davon starke Bauchschmerzen bekommen, während es vielen anderen Babys ganz gut bekommt.

- **Zutaten für 2 Portionen Babybrei mit Topinambur**
- 1 große Kartoffel
- 3 Möhren
- 60 g Topinambur
- 60 g Rinderhackfleisch
- Rapsöl

So bereitest du den Babybrei mit Topinambur zu

1. Schäle zuerst die Kartoffeln und die Möhren und schneide dann beides in kleine Würfel.
2. Gib die Kartoffel- und Möhrenwürfel in einen kleinen Topf.
3. Dann schälst du den Topinambur – das geht am besten mit einem Sparschäler. Gib ihn sofort mit in den Topf (da er sonst schnell braun wird) und bedecke alles knapp mit



Wasser.

4. Dann kommt noch das Hackfleisch mit dazu. Bringe alles bei geschlossenem Deckel zum Kochen und lass es dann auf kleiner Stufe für etwa 10 Minuten köcheln.
5. Püriere den Brei dann mit samt der Kochflüssigkeit zu einem geschmeidigen Babybrei mit Topinambur.

Während du eine Portion gleich an dein Baby verfüttern kannst, eignet sich die zweite Portion auch zum [Einfrieren](#) oder Aufbewahren im Kühlschrank. Vergiss nicht vor dem Verfüttern einen Esslöffel Rapsöl beizufügen - das dient der besseren Vitaminaufnahme und versorgt dein Baby zusätzlich mit wertvollen ungesättigten Fettsäuren.

Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

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

Dieses Rezept stammt von unserer Leserin Carolin und ihrer Tochter Anna, die sehr gern am Esstisch experimentieren.