



Gemüse-Kartoffel-Brei

vegetarisch
ab 5. Monat

Zutaten

- 120 g Gemüse nach Wahl
- 60 g Kartoffel



Schält das Gemüse eurer Wahl und die Kartoffeln und schneidet alles in kleine Stücke.

Dann gebt ihr es in einen kleinen Topf und bringt es knapp bedeckt mit Wasser zum Kochen.

Bei geschlossenem Deckel lasst ihr es nun auf kleiner Stufe solange köcheln, bis es weich ist. Ihr solltet es aber nur solange wie nötig kochen, da sonst zu viele Vitamine zerstört werden.

Nehmt euch dann einen guten [Pürierstab](#) und püriert das Gemüse und die Kartoffel samt der Kochflüssigkeit zu einem feinen Gemüse-Kartoffelbrei.

Vor dem Verzehr fügt ihr dem Brei noch einen Teelöffel Rapsöl zu. Warum [Öl im Babybrei wichtig](#) ist, könnt ihr bei uns auch nachlesen.

Guten Appetit!

Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

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