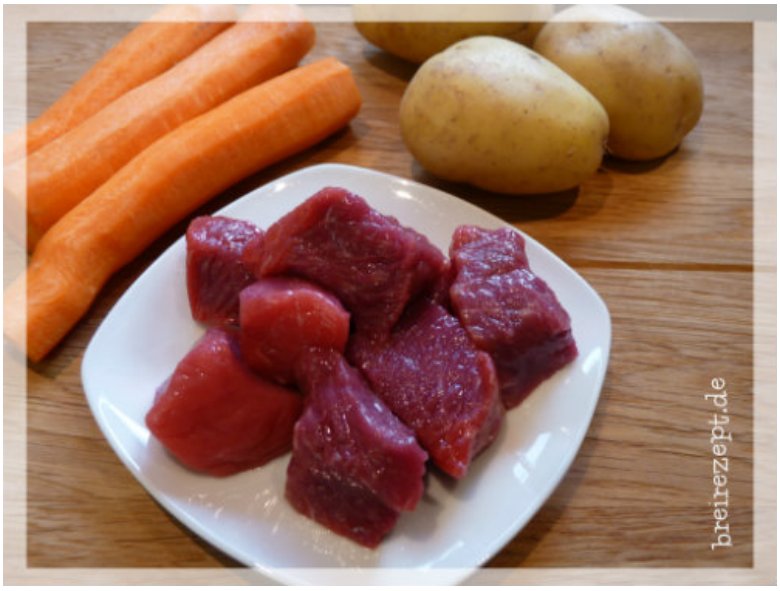
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei



ab 5. Monat

Zutaten

- 100 g Gemüse
- 50 g Kartoffeln
- 30 g Fleisch
- 1 EL Rapsöl

Einige Fleischsorten haben eine längere Kochzeit als Gemüse und Kartoffeln. Daher kann es manchmal praktisch sein, das Fleisch separat zu kochen und portionsweise einzufrieren. So kannst du dann ganz einfach eine Portion Fleisch zu einem Gemüse-Kartoffel-Brei geben und erhältst schnell einen Gemüse-Kartoffel-Brei.

Zur besseren Nährstoffaufnahme empfehle ich dir, deinem Baby nach dem Füttern des Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei noch etwas Obstmark als Nachtisch anzubieten. Das enthaltene Vitamin C unterstützt den Körper bei der Aufnahme des Eisens. Alternativ kannst du auch etwas reinen Obstsaft im Brei mitkochen. Das ergibt jedoch oft einen süßen Geschmack, der nicht immer gewollt ist.

Unsere Empfehlung für Dich:

erhältlich unter

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