Gemüsesticks als Fingerfood für das Baby

ab 5. Monat

Zutaten

- beliebiges Gemüse wie Möhre, Pastinake, Petersilienwurzel, Kürbis oder Süßkartoffeln
- etwas Öl

So werden die Gemüsesticks zubereitet

Um das Gemüse in ein handliches Fingerfood für dein Baby zu verwandeln, schälst du es, entfernst holzige Stellen und schneidest es in baby-handliche Gemüsesticks. Sehr gut macht sich das mit unserem Familienkost Wellenschneider. Gare die Gemüsesticks nun am besten im Wasserdampf.

- Wenn du einen Thermomix besitzt, macht das der Dampfaufsatz (Mixtopf mit Wasser füllen, 10 Minuten, Varoma).
- Dampfgaren geht aber genauso gut mit einem ganz normalen Kochtopf und einem Sieb. Wichtig ist nur, dass du den Deckel geschlossen hälst.
- Außerdem kannst du Gemüsesticks sehr gut im Airfryer zubereiten. Schau dir dazu mein Familienkost Rezept für Gemüse aus der Heißluftfritteuse an und bereite deine Gemüsesticks entsprechend zu. Lass dabei aber das Salz weg.

Die Gemüsesticks haben die perfekte Konsistenz, wenn sie weich genug zum Lutschen aber immer noch fest genug zum Halten sind.

Ganz wichtig: Gib vor dem Verzehr ein paar Tropfen Öl auf das Gemüse, damit sich die fettlöslichen Vitamine frei entwickeln können. Genauso wie die Gemüsticks könnt ihr übrigens auch in Scheiben geschnittenes Putenfleisch garen, dass Babys sehr gern knabbern bzw. aussaugen.

Die Gemüsesticks schmecken übrigens auch kalt und sind ideal für unterwegs und sogar beliebt bei einem Familienpicknick. Ihr bewahrt sie am besten in einer Tupperdose im Kühlschrank auf.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Ausprobieren und Nachmachen.

Unsere Empfehlung für Dich:

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