



## Hirse-Spinat-Kartoffel-Möhren-Brei



*vegetarisch*

*glutenfrei*

*ab 9. Monat*

### Zutaten

- **Zutaten für 2 Portionen**
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 1 große Möhre
- 50 g Hirse (1/2 Tasse)
- 150 g Babyspinat (frisch)
- 5 EL Wasser
- 2 EL Rapsöl/Beikostöl

### So kochst du den Babybrei mit Hirse und Spinat

1. Schäle zuerst die Kartoffel und die Möhre und schneide sie in Würfel.
2. Wasche dann den Spinat und verlese ihn, d.h. du suchst Blättchen die nicht so schön sind raus.
3. Bring nun die Hirse (1/2 Tasse) mit der doppelten Menge Wasser (1 Tasse) zum Kochen. Lass sie kurz aufkochen und dann etwa 20 Minuten auf kleinster Stufe quellen bis kein Wasser mehr da ist.
4. In der Zwischenzeit garst du die Kartoffel- und Möhrenwürfel in etwas Wasser bei geschlossenem Deckel circa 15 Minuten und gibst dann für weitere 5 Minuten den Spinat dazu.
5. Püriere die Kartoffel, die Möhre und den Spinat grob mit der Kochflüssigkeit.
6. Kurz vor dem Verzehr rührst du unter jede Portion einen Esslöffel Rapsöl.

Ich empfehle euch als Nachtisch ein paar Löffel Obstmus zu füttern, damit der Körper das Eisen besser verwerten kann.



## Unsere Empfehlung für Dich:

**BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE**

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN  
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

The image shows a promotional banner for a book titled 'Backen für kleine Hände'. On the left, there are three circular images of different baked goods: a stack of pancakes, a bowl of muffins, and a bowl of bread rolls. On the right, there is a vertical image of the book cover, which features a variety of colorful baked items like muffins and bread rolls. The text on the banner is in a clean, sans-serif font.

erhältlich unter

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