



## Kohlrabi-Möhren-Brei mit Kartoffeln

vegetarisch  
ab 8. Monat

### Zutaten

- 50 g Kohlrabi
- 50 g Möhren
- 50 g Kartoffeln
- nach Belieben: 30 g Hühnchen oder Getreideflocken
- 1 EL Rapsöl



### So bereitest du den Kohlrabi-Möhren-Brei mit Kartoffeln zu

1. Schäle zuerst den Kohlrabi, die Möhre und die Kartoffel. Schneide alles in kleine Stücke.
2. Gib das Gemüse in einen Topf geben und bringt es knapp bedeckt mit Wasser zum Kochen.
3. Lass es nun bei geschlossenem Deckel für 10 Minuten köcheln. Prüfe mit einem Messer, wann es gar ist. Das Gemüse sollte nur solange wie nötig kochen, um nicht zu viele wertvolle Nährstoffe zu verlieren.
4. Püriere die Gemüse-Kartoffel-Mischung samt Kochflüssigkeit zu einem feinem Babybrei.
5. Rühre einen Esslöffel Rapsöl unter. Das erhöht den Kalorienanteil des Babybrei, sorgt für nötige Fettsäuren und hilft deinem Baby beim Verdauen und Aufnehmen der wertvollen Inhaltsstoffe des Gemüses.

### Unsere Empfehlung für Dich:

**BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE**

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN  
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

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