



## Möhren-Reis-Joghurt



*vegetarisch*

*glutenfrei*

*ab 12. Monat*

Ein selbstgemachter Möhren-Reis-Joghurt enthält viele wertvolle Vitamine und Nährstoffe, die ein Kleinkind fit und munter machen. Er ist nicht nur an warmen Sommertagen eine leckere Zwischenmahlzeit.

- 100 g Vollmilch-Joghurt
- 2 Möhren
- 100 g gekochten Reis
- 1 Apfel

Zuerst kocht ihr den Reis und lasst ihn dann auskühlen. In der Zwischenzeit schält ihr den Apfel und die Möhre und raspelt sie fein in den Joghurt. Anschließend rührt ihr den Reis unter. Je nach Alter und Vorlieben eures Babys püriert ihr den Möhren-Reis-Joghurt dann noch.

### Unsere Empfehlung für Dich:

**BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE**

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN  
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP



erhältlich unter



**breirezept.de**  
BABY, BREI UND FINGERFOOD

**Ein Rezept von Breirezept.de**

© Jenny Böhme

<https://www.breirezept.de>

---

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