Möhrenbrei für Breianfänger

vegetarisch
glutenfrei
ab 5. Monat

Zutaten

- 3 Möhren
- 1/4 Apfel
- etwas Rapsöl

So machst du den 1. Möhrenbrei für dein Baby selber

1. Schäle die Möhren und schneide sie in kleine Stückchen.
2. Schäle auch den Apfel. Du brauchst aber nur ein Viertel davon, den Rest kannst du vernaschen. Schneide dieses in kleine Stücke.
3. Gib den gewürfelten Apfel mit den Möhrenstückchen in einen Topf und bedecke beides knapp mit Wasser.
4. Bringe das Gemüse zum Kochen und lasse es für maximal 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln.
5. Püriere die Apfel-Möhrenmischung samt des Kochwassers zu einem feinen Brei.
6. Tropfe vor dem Füttern etwas Öl in den Brei. Warum das wichtig ist, erkläre ich dir in meinem Beitrag über Öl in der Beikost.
7. Eine Portion wird frisch serviert. Der Rest nach dem Abkühlen portionsweise eingefroren. Dafür eignen sich Eiswürfelförmchen sehr gut.

Unsere Empfehlung für Dich:

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