



## Möhrenbrei für Breianfänger



*vegetarisch*

*glutenfrei*

*ab 5. Monat*

Möhrenbrei ist für viele Babys der allererste Babybrei. Da Möhren jedoch leicht zu Verstopfung führen können, habe ich immer etwa Apfel in den Möhrenbrei gegeben. Der Apfel fördert die Verdauung, enthält wichtiges Vitamin C und ist zudem bereits für die Allerkleinsten gut verträglich.

- 3 Möhren
- 1/4 Apfel
- etwas Rapsöl

Schält die Möhren und schneidet sie in kleine Stückchen. Dazu nehmt ihr euch einen Viertel Apfel und schält auch ihn. Gebt ihn kleingeschnitten mit den Möhrenstückchen in einen Topf und bedeckt beides knapp mit Wasser - bringt das Gemüse und bringt sie zum Kochen.

Nach etwa 10 Minuten Kochzeit könnt ihr eure Möhren-Apfel-Mischung bereits zu einem feinen allerersten Babybrei pürieren. Eine Portion wird frisch serviert und der Rest nach dem Abkühlen portionsweise eingefroren.

Vor dem Verfüttern fügt ihr jeder Portion einen Teelöffel Rapsöl zu.

**Unsere Empfehlung für Dich:**



**BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE**

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN  
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

erhältlich unter

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

Vom allerersten Babybrei essen die Babys ja noch recht wenig. Bereits 3-5 Teelöffel reichen bei den ersten Kostproben aus, damit das Bäuchlein sich langsam an die feste Nahrung gewöhnen kann. Deshalb lohnt es sich nicht, große Mengen davon auf Vorrat zu kochen. Die angegebene Menge für den allerersten Möhrenbrei reicht für etwa 3 Tage. Ihr füttert einfach die erste Portion ganz frisch und stellt die anderen beiden Portionen gleich in den Kühlschrank.

Wer Babybrei selber kochen möchte, stellt sich oft die Frage, wie der Babybrei so fein püriert werden kann wie er aus dem Gläschen kommt. Wir empfehlen euch dafür einfach einen guten Pürierstab: