



Rote Beete Babybrei



vegetarisch

glutenfrei

ab 10. Monat

Eignet sich Rote Bete als Beikost für Babys?

Rote Beete eignet sich für das Baby ab dem 10. Monat. Es gibt jedoch ein dickes Aber, denn rote Bete enthält Nitrat

Rote Beete ist ein Gemüse, das sehr viel Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure enthält. Leider enthält das tolle rote Gemüse aber auch reichlich natürliches Nitrat, das sich unter bestimmten Bedingungen in gesundheitsschädliches Nitrit verwandeln kann. In größeren Mengen behindert Nitrit den Sauerstofftransport im Blut und es kann beim Baby zur sogenannten Säuglingsblausucht kommen.

Was muss ich beachten, wenn ich meinem Baby Rote Bete anbieten will?

Ihr solltet Babybrei mit roter Beete nur in Maßen und nicht täglich füttern und auf Rote Bete aus Bio-Anbau zurückgreifen, da dort der Nitrat-Gehalt in der Regel etwas niedriger ist. Die Hauptsaison der Roten Bete ist bei uns in den Monaten September bis November.

Darf ich Babybrei mit Roter Bete aufwärmen oder einfrieren?

Um eine unnötige Nitritbildung zu verhindern, solltet ihr Beikost mit roter Bete für euer Baby nicht aufbewahren und erwärmen. Kocht immer nur soviel, wie ihr für eine Mahlzeit braucht.

Weil Rote Beete den hartnäckigen roten Farbstoff Betanin enthält, empfehle ich euch beim Verarbeiten immer Handschuhe zu tragen.

• Zutaten für Babybrei mit Roter Bete



- 50 g Kartoffel
- 2 EL Orangensaft (100%)
- 1 TL Rapsöl
- 100 g rote Beete aus biologischem Anbau

Zubereitung

Für den Babybrei mit roter Beete zieht ihr euch am besten zuerst Handschuhe an, bevor ihr die rote Beete schält und in kleine Würfel schneidet.



Würfelt ebenso die Kartoffel und gebt sie dann mit der roten Beete in einen kleinen Topf. Jetzt gebt ihr den Orangensaft und soviel Wasser dazu, dass das Gemüse knapp bedeckt ist.



Nun kocht ihr den Rote Beete Babybrei für etwa 10 Minuten auf mittlerer Stufe und püriert ihn anschließend fein mit einem guten Pürierstab.

Jetzt müsst ihr den Babybrei nur noch etwas abkühlen lassen, einen Esslöffel Rapsöl zugeben und schon ist er fertig zum Verfüttern.

Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP



erhältlich unter



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

Übrigens wird der rote Farbstoff der roten Beete wieder über Urin und Stuhlgang ausgeschieden. Wundert euch also nicht, wenn das Pipi eures Babys nach dem Verzehr von roter Beete rosa wird. Das ist völlig normal.

Hilft Rote Bete gegen Verstopfung?

Nein, da muss ich euch leider enttäuschen. Rote Bete wirkt stuhlnormalisierend – sie bewirkt also eine Verstopfung genauso wenig, wie sie eine verhindert.

Wie bekomme ich Flecken wieder aus der Babykleidung?

Rote Bete Flecken sind viel harmloser als ihr Ruf. Auf Lätzchen gehören Flecken meiner Meinung nach dazu. Wenn es allerdings aus Versehen euer Lieblingsshirt erwischt, dann wascht es schnell unter kaltem Wasser aus und gebt es dann ganz normal in die Wäsche. Gute Erfahrungen habe ich auch mit dem Fleckenmittel von [Dr. Beckmann*](#) gemacht.