Süßkartoffelbrei

vegetarisch
glutenfrei
ab 5. Monat

Zutaten

- 700 g Süßkartoffel
- 300 g Möhren
- 500 g Kartoffeln (am besten mehligkochend)

1. Schäle die Süßkartoffeln, die Kartoffeln und die Möhren und würfel sie klein.
2. Gib die Gemüsewürfel in einen Topf und bringe sie bedeckt mit Wasser zum Kochen. Lasse sie bei geschlossenem Deckel solange köcheln, bis das Gemüse bissfest ist.
3. Gieße das Gemüse ab und fange dabei die Kochflüssigkeit auf.
4. Püriere das Gemüse zu einem feinen Süßkartoffelbrei und gib dabei schlückchenweise soviel Kochflüssigkeit zu wie nötig.
5. Rühre jeder Portion vor dem Verzehr zwei Teelöffel Rapsöl unter.

Unsere Empfehlung für Dich:

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