



## Vegetarischer Babybrei



*vegetarisch*

*ab 5. Monat*

### Vegetarischer Babybrei: Kann man das Baby vegetarisch ernähren? Womit kann ich Fleisch ersetzen?

Um den 6. Lebensmonat neigen sich die Eisenreserven des Babys langsam dem Ende und es wird Zeit, sie wieder aufzufüllen. Als bester Eisenlieferant ist Fleisch bekannt, das zugleich Zink und wertvolles Vitamin B12 liefert.

Es gibt jedoch die verschiedensten Gründe, aus denen Eltern eine fleischlose, vegetarische Ernährung für ihr Baby in Betracht ziehen. Wenn einige Punkte beachtet werden, ist eine vegetarische Ernährung des Babys möglich. Eisenreiche Getreidesorten wie Hirse, Haferflocken und Amaranth können in Kombination mit Vitamin C eine Alternative zu Fleisch sein und einen vegetarischen Babybrei bilden.

Auf Babys Muster-Speiseplan steht ab dem Beikostalter auch einmal in der Woche Fisch, welcher nachweislich der Allergieprävention dient. Eltern, die ihre Kinder vegetarisch ernähren wollen sollten beachten, dass dem Baby ohne Fisch diese Allergieprophylaxe fehlt.

Lest dazu auch mal meinen Infoartikel über die [Vegetarische Beikost](#).

- **Ihr braucht:**
- 100 g Gemüse der Saison nach Wahl (Möhre, Zucchini, Kürbis o.ä.)
- 50 g Kartoffel
- 30 g zarte Getreideflocken
- 20 g Direktsaft, damit der Körper das Eisen verwerten kann oder etwas Obstmark als Nachtisch
- 1 EL Rapsöl



Grundlage des vegetarischen Babybreis ist Gemüse der Saison eurer Wahl - eine Übersicht über die verschiedenen [Gemüsesorten für das Baby](#) haben wir euch bereitgestellt.

Schält euer Gemüse und die Kartoffel und würfelt alles in kleine Stücke, das ihr dann in einen kleinen Topf gebt. Bedeckt den Topf knapp mit Wasser und lasst das Gemüse darin bei geschlossenem Deckel für etwa 8 Minuten köcheln. Dann gebt ihr die Haferflocken dazu und püriert die Mischung zu einem feinen Babybrei. Am Ende rührt ihr noch den Saft und das Rapsöl unter und schon ist euer vegetarischer Babybrei fertig.

### Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

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

Wenn euch euer Baby blass, müde und irgendwie antriebslos erscheint, dann solltet ihr die vegetarische Ernährung mit eurem Kinderarzt besprechen, denn das können Anzeichen eines Eisenmangels sein.