



Zucchini-brei für Babys



vegetarisch

glutenfrei

ab 5. Monat

Zucchini-brei ist der ideale erste Brei für Babys, die im Sommer mit der Beikost beginnen. Er eignet sich bereits ab dem 5. Monat. Die Zucchini für den Babybrei wachsen dann im eigenen Garten und regionale Produkte sind günstig im Handel erhältlich.

Zucchini sind ein mildes Gemüse, dessen Geschmack Babys gern mögen. Sie sind außerdem sehr leicht verdaulich und damit gut bekömmlich.

- 1 Zucchini
- etwas Wasser
- 1 TL Rapsöl

Frische Zucchini aus dem eigenen Garten oder regionalem Anbau braucht ihr nicht schälen. In der Schale stecken die meisten Vitamine, die verloren gehen, wenn ihr sie schält. Beim Kochen und Pürieren wird die Schale so weiche, dass das Baby sie bedenkenlos mitessen kann.

Schneidet die Zucchini in kleine Stückchen und gebt sie in einen Topf. Dann bedeckt ihr nur den Boden mit ganz wenig Wasser und lasst die Zucchini köcheln, bis sie weich sind. Dann nehmt ihr euch euren Pürierstab und püriert die Zucchini-Stückchen zu einem feinen Zucchini-brei. Zum Schluss rührt ihr nur noch einen Teelöffel Rapsöl unter. Viel Spaß beim Verfüttern!

Wenn euer Baby den Zucchini-Brei gut verträgt und schon an Beikost gewöhnt ist, dann ergänzt du ihn um Kartoffeln. Dieser Brei sättigt dann besser. Das Mischverhältnis sollte dabei 2:1 betragen, das heißt auf 100 g Zucchini kommen 50 g Kartoffeln.

Babybrei mit Zucchini kannst du wunderbar einfrieren oder 2-3 Tage im Kühlschrank



aufbewahren. Dazu empfehle ich dir diese [Breibehälter*](#).

Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

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

Nachtrag: Inzwischen ist unsere Maus 1,5 Jahre alt und noch immer ein großer Fan von Zucchini in allen Variationen. Das überzeugt mich, dass das Essen im 1. Lebensjahr doch eine prägende Bedeutung für das spätere Essverhalten hat. Hier geht es zu ihrem aktuellen Lieblingsrezept, das ihr übrigens auch ganz einfach als Babybrei pürieren könnt (dann solltet ihr aber die Gemüsebrühe weglassen und lieber später nachwürzen): [Nudeln mit Zucchini, Lachs und Kokosmilch](#)

Hier kommst du zu meiner Rezeptsammlung mit weiteren [Zucchini Rezepten für das Baby](#). Schau dir auch gern mal meine [Familienkost Zucchini Rezepte](#) an.