Zucchinibrei für Babys

vegetarisch
glutenfrei
ab 5. Monat

Zutaten

- 1 Zucchini
- etwas Wasser
- 1 TL Rapsöl

Frische Zucchinis 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 Zucchinistückchen zu einem feinen Zucchinibrei. 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/