

Gemüsebrei für Babys

Zutaten für 1 Personen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

150 g Gemüse
Wasser
Beikostöl



Zubereitung

Das Gemüse - beispielsweise Möhren, Pastinaken oder Kürbis - schälen, in kleine Stücke schneiden, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Anschließend etwa 10 Minuten dünsten. Die Masse zu einem Brei pürieren - je nach gewünschter Konsistenz mehr oder weniger Wasser verwenden. Den Brei vor dem Verzehr mit Beikostöl vermengen. Wir empfehlen, einen Teelöffel (circa 5 Gramm) pro 100 Gramm Brei beizumengen.

Hinweise

Bereiten Sie eine größere Menge Brei zu, kann dieser portionsweise eingefroren werden. Dafür eignen sich zum Beispiel Eiswürfelformen. Wichtig ist, das Beikostöl erst nach dem Erwärmen zum Brei zu geben.