

Gemüse-Kartoffel-Brei

Variiere die Gemüsearten (Kürbis, Karotten, Kohlrabi, Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini). Einige Gemüsesorten können einen wunden Po oder Blähungen verursachen. Beobachte daher genau, wie dein Baby auf die verschiedenen Sorten reagiert.

Zutaten:

- 100 g** Gemüse
- 50 g** Kartoffeln (oder Süßkartoffeln, Pastinaken)
- 1 EL** Keimöl Omega-3-haltige Keimöle (z. B. Rapsöl, Leinöl, Sojaöl)

Zubereitung:

1. Gemüse putzen und Kartoffeln schälen.
2. Kartoffeln und Gemüse klein schneiden und – am besten im Dampfgarer – mit etwas Wasser weich garen.
3. Gemüse-Kartoffel-Mischung pürieren und das Öl unterrühren.
Falls der Brei zu fest ist, etwas Wasser dazugeben.

Tipp:

Einige Gemüsesorten können einen wunden Po oder Blähungen verursachen. Beobachte daher genau, wie dein Baby auf die verschiedenen Sorten reagiert.

