

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Verträgt dein Baby den Gemüse-Kartoffel-Brei gut, kannst du ihm 4 x pro Woche einen Brei mit Fleisch geben. Wähle zur Abwechslung unterschiedliche Gemüsearten.

Zutaten:

- 100 g Gemüse
- 50 g Kartoffeln (oder Süßkartoffeln, Pastinaken)
- 30 g mageres Rinder- oder Hühnerfleisch
- 1 EL Omega-3-haltige Keimöle (z. B. Rapsöl, Leinöl, Sojaöl)
- 1 1/2 EL Obstsaft (Vitamin C erleichtert die Aufnahme von Eisen)

Zubereitung:

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

