

BEIKOST



BREI SELBST KOCHEN:

Einfach und günstig

REZEPT GEMÜSE-KARTOFFEL-FLEISCH-BREI

SO STARTEST DU IN DIE BEIKOST:

1. Woche: Starte mit ein paar Löffeln püriertem Gemüse (z. B. Karotten).
2. Woche: Wenn dein Baby das verträgt, gib gekochte, pürierte Kartoffeln und Rapsöl hinzu.
3. Woche: Wenn das gut klappt, gib Fleisch und Obstsaft hinzu. Dann ist der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei vollständig.



Fleisch



Rapsöl



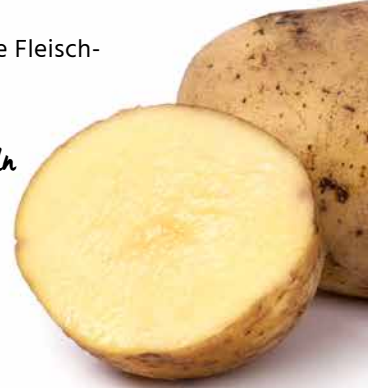
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei



ZUTATEN:

- 1 kleine Kartoffel (oder 5 Esslöffel Nudeln oder 3 Esslöffel Reis)
- 1 mittelgroße Möhre (oder anderes Gemüse)
- 2 Esslöffel (30 g) rohes Hackfleisch vom Rind (oder andere Fleisch- oder Fischart)
- 1,5 Esslöffel Fruchtsaft
- 1 Esslöffel Rapsöl

Kartoffeln



SO GEHT'S:

1. Kartoffel schälen, waschen und klein schneiden.
2. Möhre schälen und klein schneiden.
3. Kartoffeln, Möhre und Hackfleisch in einen Topf geben und mit Leitungswasser auffüllen, bis alles leicht bedeckt ist. Etwa 10 Minuten kochen.
4. Fruchtsaft hinzugeben und pürieren oder fein zerdrücken. Du kannst auch mit Wasser pürieren und einen Esslöffel Obstpüree als Nachtisch geben.
5. Rapsöl unterrühren. Ist der Brei zu fest, etwas Wasser dazugeben.



Tip



QR-Code scannen
und Rezept bekommen.

Wenn dein Baby etwa einen Monat Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei bekommen hat, kannst du mit dem Milch-Getreide-Brei starten.



Fruchtsaft

Möhren

