

BEIKOST



BREI SELBST KOCHEN:

Einfach und günstig

REZEPT GEMÜSE-KARTOFFEL-GETREIDE-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 Haferflocken und Obstsaft hinzu. Dann ist der Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei vollständig.



Haferflocken



Rapsöl

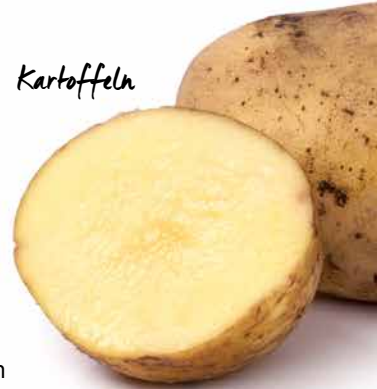


Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei

ZUTATEN:

- 1 kleine Kartoffel (oder 5 Esslöffel Nudeln oder 3 Esslöffel Reis)
- 1 kleine Knolle Fenchel (oder 100 g anderes Gemüse)
- 2 Esslöffel Haferflocken
- 3,5 Esslöffel Fruchtsaft
- 1 Esslöffel Rapsöl

Kartoffeln



SO GEHT'S:

1. Kartoffel schälen, waschen und klein schneiden.
2. Fenchel waschen und klein schneiden.
3. Kartoffel, Fenchel und Haferflocken 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 ein paar Löffel Obstpüree als Nachtisch geben.)
5. Rapsöl unterrühren. Ist der Brei zu fest, etwas Wasser dazugeben.

Fruchtsaft



Tip



QR-Code scannen
und Rezept bekommen

Fenchel



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