



Rezept: Gib mir Möhre

Kartoffel-Getreide-Brei* mit Karotte Geeignet für Babys ab dem 8. Monat

Dieser Brei eignet sich als gelegentliche vegetarische Alternative* zum Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei am Mittag und lässt sich gut selbst kochen.

Das brauchst du:

- ♥ 3-4 EL (10 g) Milupa Bio Getreidebrei 7 Korn
- ♥ 2 TL (ca. 8 g) raff. Rapsöl
- ♥ 35 ml Orangensaft
- ♥ 50 g Kartoffeln
- ♥ 100 g Karotten

So wird's gemacht:

Putze 100 g Karotten und schneide sie klein. Schäle 50 g Kartoffeln, schneide sie klein und koche sie mit dem Gemüse in wenig Wasser weich.

Füge 3-4 EL (10 g) Milupa 7 Korn hinzu. Danach gebe etwa 35 ml Orangensaft sowie etwas frisches, abgekochtes Wasser (Menge nach Bedarf) dazu und zerdrücke alles mit einer Gabel.

Rühre zum Schluss 2 TL raffiniertes Rapsöl in den Brei ein.

* Bei regelmäßiger vegetarischer Ernährung deines Babys solltest du eisenhaltigeres Getreide wie Hafer oder Hirse verwenden.