



Omas Liebling

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Zwischen dem 5. und 7. Monat eignet sich ein Gemüsebrei sehr gut, z. B. aus Karotten. Eine Woche später kommen Kartoffeln und Öl hinzu, später Fleisch.



Du brauchst:

- ✔ 20 g Fleisch
- ✔ 90 g Karotten
- ✔ 40 g Kartoffeln
- ✔ 2 TL (ca. 8 g) Rapsöl
- ✔ 5 EL (ca. 30 g) Orangensaft

So wird's gemacht:

- 1 Schneide das Fleisch (Geflügel, Schwein, Rind) klein und koche es in wenig Wasser ca. 15 Minuten
- 2 Wasche, schneide und schäle die Karotten und Kartoffeln
- 3 Füge das Gemüse zum Wasser mit dem Rindfleisch dazu und lass alles noch weitere 10 Minuten kochen
- 4 Püriere den Brei und füge den Orangensaft, das Rapsöl und eventuell noch zusätzliches Wasser hinzu, bis der Brei leicht zu Löffeln ist