

Wie wärs mit einem leckeren Topping für den Brei?



Orange is the new Brei

Süßkartoffel-Kürbis-Topping

Als herzhaftere Alternative zum milchfreien Getreide-Obst-Brei kann ab und zu auch das Obst durch Gemüse ersetzt werden. Zaubere in nur 4 Schritten ein leckeres Topping für den Getreidebrei deines Babys.



Du brauchst:

- ✔ 50 g Hokkaido-Kürbis
- ✔ 50 g Süßkartoffel
- ✔ 5 EL (20 g) Getreideflocken (z. B. Milupa Bio Getreidebrei 7 Korn ab dem 6. Monat)
- ✔ 1½ TL Rapsöl (nur bei der milchfreien Zubereitung mit Wasser)

So wird's gemacht:

- 1 Füge ca. 5 EL (20 g) unseres Milupa 7 Korn Getreidebreis zu 120 ml abgekochtem, warmen Trinkwasser hinzu. Dann einfach mit einem Löffel verrühren – fertig
- 2 Wasche und schäle 50 g Süßkartoffel und 50 g Hokkaido-Kürbis und schneide sie in Würfel
- 3 Dünste die Gemüse-Würfel mit frischem Trinkwasser, bis sie weich sind, und püriere anschließend alles
- 4 Gib 100 g vom Süßkartoffel-Kürbis-Topping sowie 1½ TL Rapsöl (ca. 4–5 g) zum Getreidebrei hinzu – fertig