

DER ERSTE BREI

Am besten geeignet für den ersten Gemüsebrei sind Karotten, Pastinaken und Kürbisse. Für den Anfang solltest Du allerdings bei einer Gemüsesorte bleiben. Damit der Nachwuchs die Vitamine auch aufnehmen kann, ffügst du dem Gemüse ein wenig Öl bei.



- 200-300 g Gemüse
- 1 TL Rapsöl

Das Gemüse muss gründlich geputzt und geschält werden. Dann klein schneiden und in einen Topf geben. Anschließend wird das Gemüse flach mit ein wenig Wasser bedeckt und bei geschlossenem Deckel geköchelt. Sobald es weich ist, etwas abkühlen lassen. Dann kann es mit dem Wasser und dem Öl zusammen püriert werden.

Sofern Dein Baby seinen ersten Babybrei gut vertragen hat, kannst Du Kartoffeln begeben. Von jetzt an kannst Du das Gemüse auch mischen.

- 120 g Gemüse
- 60 g Kartoffeln
- 1 TL Rapsöl

Die Zubereitung funktioniert ähnlich wie beim ersten Gemüsebrei. Die Zutaten müssen sorgfältig gewaschen und geschält werden. Achte besonders bei den Kartoffeln darauf, dass sie keine braunen Stellen haben. Das Gemüse und die Kartoffeln in kleine Stücke schneiden, in den Topf füllen und knapp mit Wasser bedecken. Sobald die Zutaten bei schwacher Hitze weichgekocht sind, pürierst du alles zusammen.