

A top-down view of a light blue bowl filled with a thick, green zucchini soup. The bowl sits on a round wooden plate. To the right of the bowl is a red plastic spoon and a folded napkin with red and white vertical stripes. The entire setup is on a light blue, textured surface. In the background, there are several red wooden blocks and a small blue toy car.

**2. MITTAGSBREI
ZUCCHINI-NUDELN-LACHS**

REZEPT FÜR 1 PORTION

2. MITTAGSBREI: ZUCCHINI-NUDELN-LACHS

Zubereitungszeit: 10 - 15 Minuten

ZUTATEN

50 g Dinkel-Vollkornnudeln
100 g Zucchini
30 g Bio-Lachs
80 ml Wasser
1,5 EL Obstsaft
1 EL Rapsöl

START: ZWISCHEN DEM 5. UND 7. MONAT
(WENN SICH IHR BABY SCHON AN VERSCHIEDENE AROMEN GEWÖHNT HAT)

ZUBEREITUNG

Die Nudeln nach Anleitung kochen (ohne Salz). Zucchini und Lachs in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Wasser in einem kleinen Topf etwa 10 - 12 Minuten weich garen.

Die Nudeln hinzugeben und zusammen mit dem Obstsaft pürieren.

Den Brei etwas abkühlen lassen, mit dem Öl vermischen und servieren.

HINWEIS ZUM EINFRIEREN VON BABYNAHRUNG

Frieren Sie nur gegarte Speisen ein. Eingefrorene Breie innerhalb von sechs Monaten verbrauchen und bei unter 4 °C im Kühlschrank auftauen.



Mobil
BETRIEBSKRANKENKASSE

in Kooperation mit



TIPP

Lachs liefert neben Eiweiß wichtige Omega-3-Fettsäuren, die ihr Baby jetzt braucht.

