



**DER ERSTE BREI IN
3 VARIATIONEN:
KAROTTEN - KARTOFFELN - RIND**

REZEPT FÜR 1 PORTION

DER ERSTE BREI IN 3 VARIATIONEN: KAROTTEN - KARTOFFELN - RIND

Zubereitungszeit: 7 - 12 Minuten

START: ZWISCHEN DEM 5. UND 7. MONAT ZUR EINFÜHRUNG

ZUTATEN – 1. GRUNDLAGE: KAROTTEN

100 g Karotten
60 ml abgekochtes und abgekühltes Wasser

ZUBEREITUNG

Die Karotten schälen, die Enden abschneiden und in dünne Scheiben oder Würfel schneiden.

Anschließend etwa 7 - 8 Minuten dämpfen, bis sie weich sind. Etwas abkühlen lassen, mit dem Wasser pürieren und servieren.

Hinweis: Verträgt das Baby den Brei 3 Tage gut → Erweiterung um die Zutat Kartoffel.

ZUTATEN – 2. ERWEITERUNG: KAROTTEN-KARTOFFEL

100 g Karotten
50 g Kartoffeln
60 ml abgekochtes und abgekühltes Wasser
1 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

Die Karotten und die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben oder Würfel schneiden.

Anschließend etwa 7 - 8 Minuten dämpfen, bis sie weich sind. Etwas abkühlen lassen, mit dem Wasser pürieren, mit dem Öl mischen und servieren.

Hinweis: Verträgt das Baby den Brei 3 Tage gut → Erweiterung um die Zutat Rindfleisch.

ZUTATEN – 3. ERWEITERUNG: KAROTTEN - KARTOFFEL - RIND

100 g Karotten
50 g Kartoffeln
30 g Rindfleisch
100 ml Wasser
1,5 EL Obstsaft
1 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

Die Karotten und die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend zusammen mit dem Rindfleisch und dem Wasser 10 - 12 Minuten weich garen.

Den Obstsaft hinzugeben, alles pürieren, mit dem Rapsöl vermischen und servieren.

Zum Vorkochen und einfrieren rechnen Sie einfach die Zutaten mal der Portionen die Sie zubereiten wollen.

TIPP

Als weitere Gemüsesorten eignen sich Brokkoli, Zucchini, Fenchel, Spinat, Kohlrabi, Kürbis, Pastinaken oder Süßkartoffeln.

