

# Gemüse-Kartoffelbrei für Babys

Zutaten für 1 Personen

**Zubereitungszeit** 10 Minuten

**Schwierigkeit** einfach

## Zutaten

100 g Gemüse  
50 g Kartoffeln  
Beikostöl



## Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Geeignetes Gemüse sind beispielsweise Möhren, Pastinaken, Kürbis, Brokkoli, Zucchini, Fenchel, Erbsen oder Kohlrabi. Das Gemüse gegebenenfalls ebenfalls schälen und klein schneiden. Beides in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und etwa 15 Minuten dünsten lassen. Alles zu einem feinen Brei pürieren. Das Beikostöl vor dem Verzehr hinzugeben. Wir empfehlen, einen Teelöffel (etwa 5 Gramm) pro 100 Gramm Brei beizumengen.

## Hinweise

Bereiten Sie eine größere Menge Brei zu, kann dieser portionsweise eingefroren werden. Dafür eignen sich zum Beispiel Eiswürfelformen. Wichtig ist, das Beikostöl erst nach dem Erwärmen zum Brei zu geben.