

können bei Ihrem Baby Blähungen oder einen wunden Po verursachen.

Das erste Rezept des Lebens ...



Aus Möhren ...



... und Rapsöl:



Der erste Brei!

Der erste Brei sollte nur aus Biogemüse bestehen. Hier können Sie sicher sein, dass keine Pflanzenschutzmittel verwendet wurden.

Für den ersten Gemüsebrei 250 g Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden. Möhrenstücke in wenig Wasser weich

kochen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser zurückbehalten und mit den Möhren pürieren, 1 TL Rapsöl unterrühren. Eine Portion (ein Fünftel) abnehmen und dem Baby geben. Den Rest auskühlen lassen und für den Vorrat portionsweise einfrieren.

Nach einigen Tagen können Sie eine geschälte gewürfelte Kartoffel (50 g) mitkochen – hier spielt es übrigens keine Rolle, welche Kartoffelsorte Sie verwenden. Nach zwei bis drei Wochen gibt es dann den ersten kompletten Brei mit Gemüse, Kartoffel und Fleisch als Mittagsmahlzeit: z. B. den Kohlrabibrei mit Pute (>).

Als Nächstes bekommt Ihr Baby – etwa ab dem 6. Monat – abends einen Milchbrei (>). Etwas später – etwa ab dem 7. Monat – gibt es als dritte Breimahlzeit den Nachmittagsbrei aus Getreide und Obst (>). Die restlichen Mahlzeiten sind weiterhin