

paar Löffel. Am besten, du frierst Mini-Portionen ein, die du frisch für dein Baby auftauen kannst –Rezepte findest du in diesem Kapitel.

Wenn dein Kind eine ganze Portion isst, achte darauf, dass es zusätzlich etwas Wasser trinkt. Ende des 6. Monatsverträgt es auch einen Milchbrei. Probiere aus, was euch beiden am besten passt. Meine Rezepte helfen dir.



SÜSSKARTOFFEL-PASTINAKEN-MUS

*Für 10 Eiswürfelfächer
20 Min. Zubereitung
Insgesamt ca. 160 kcal
3 g E
1 g F
34 g KH*

ZUM ÜBEN | AB ANFANG 5. MONAT

*100 g Süßkartoffel
150 g Pastinake*

- 1 Süßkartoffel und Pastinake schälen und in grobe Würfel schneiden.
- 2 Mit 50 ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und zugedeckt in ca. 15 Min. weichgaren.

3 Den Topf vom Herd nehmen und das Gemüse mit einem Pürierstab fein pürieren. Nach und nach ca. 50 ml Wasser dazugeben, bis der Brei eine cremige Konsistenz hat. Den Brei in einen Eiswürfelbehälter füllen und tiefkühlen.

4 Pro Portion 1–2 Breiwürfel in einem kleinen Topf auftauen und handwarm erwärmen. So viel Wasser dazugeben, dass die Konsistenz dünn, aber noch breiig ist.



ERSTER VEGGIE-FLOCKEN-BREI

*Für 20 Eiswürfelfächer
20 Min. Zubereitung
Insgesamt ca. 430 kcal
6 g E
23 g F
48 g KH*

FÜR DEN ÜBERGANG | AB ANFANG 5. MONAT

*120 g Pastinake
80 g Süßkartoffel
30 g Baby-Haferflocken
30 ml naturtrüber Apfeldirektsaft
2 EL Rapsöl*

1 Pastinake und Süßkartoffel schälen und in grobe Würfel schneiden.

2 Mit 125 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt in 15 Min. weich garen.

3 Die Haferflocken dazugeben und kurz aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und alles fein pürieren. Saft und Öl untermixen. Portionsweise in einen Eiswürfelbehälter füllen und tiefkühlen.

4 Pro Portion 1–3 Würfel auftauen und handwarm erwärmen. Nach Bedarf verdünnen. Wenn dein Baby 4 Würfelportionen bewältigt, ist es Zeit für eine ganze Breiportion.