

Der Mittagsbrei

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Zeitaufwand: ca. 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

Für 10 Portionen, ab dem 7. Monat

10 Kartoffeln (etwa 500 g)
1 kg Karotten
400 g mageres Bio-Fleisch (Kalb, Geflügel, Lamm oder Rind), gehackt
oder fein geschnitten
2 dl Apfelsaft
10 Teel. warm gepresstes Rapsöl

Kartoffeln waschen und mit Wasser bedeckt ungeschält weich kochen. Karotten waschen, schälen und klein schneiden. Mit dem Fleisch und wenig Wasser in einer zweiten Pfanne weich dünsten. Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Mit Apfelsaft und Rapsöl zu den Karotten und zum Fleisch geben. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Der Brei kann portionenweise tiefgekühlt werden. Am besten gefroren im Wasserbad erwärmen.

Der Nachmittagsbrei

Getreide-Obst-Brei

Er ersetzt etwa ab dem 7. Monat nachmittags die Still- oder Flaschenmahlzeit. Sie können ihn auch ab 6. Monat als zweiten Brei vor dem abendlichen Milchbrei einführen.

Zeitaufwand: ca. 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

Für 1 Portion ab 7. Monat

20 g Haferflocken
100 g Apfel
1 Teel. warmgepresstes Raps- oder Olivenöl (8 g)

Die Haferflocken mit 125 ml Wasser in einem kleinen Topf verrühren. Zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 1-2 Min. unter Rühren kochen lassen, dann den Topf vom Herd ziehen. Den Apfel gut waschen, sorgfältig abreiben, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelspalten in kleinen Stücken direkt in den Topf schneiden. Das Öl

dazugeben und alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Kochen Sie den Grundbrei nach Saison und Geschmack, z. B. mit Pfirsich, Erdbeeren, weicher Birne oder Banane.