

Karotten-Hirse-Brei

Ernährung im Beikostalter - Rezepte und Tipps für Babys Beikost
(Rezeptbroschüre Hanreich Verlag, ISBN: 978-3-901518-08-9)

Zutaten:

- 100 g Karotten
- 50 g Kartoffel
- 2 – 3 EL Wasser
- 1 EL Baby-Hirseflocken
- 2 – 3 EL Wasser
- 2 TL Pflanzenöl z.B. (Rapsöl)



Zubereitung:

1. Karotten und Kartoffel waschen.
2. Gemüse schälen und grob zerkleinern
3. Beides in wenig Wasser 10 Minuten garen.
4. Nun die Instantflocken begeben, jedoch nicht mehr aufkochen lassen.
5. Alles unter der Zugabe von evtl. 2 – 3 EL Wasser in einen Mixer geben bzw. mit dem Stabmixer fein pürieren.
6. Zum Schluss noch 2 TL Öl untermengen.
7. Den Brei auf eine essfertige Temperatur abkühlen lassen und servieren.