

# Karotten-Kartoffel-Fleisch-Brei

Ernährung im Beikostalter

Workshopunterlagen REVAN, 2016

## Zutaten:

- 100 g Karotte (1 mittelgroße Karotte)
- 50 g Kartoffel (1 kleine Kartoffel)
- 30 g Rindfleisch, mager
- 2 EL Wasser (babytauglich)
- 2 TL Pflanzenöl



## Zubereitung:

1. Karotten und Kartoffel kurz waschen, schälen und grob zerkleinern.
2. Rindfleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden (oder faschiertes/ gehacktes Rindfleisch verwenden).
3. Gemüse und Fleisch mit wenig Wasser in einem geschlossenen Topf garen.
4. Danach die gekochten Zutaten unter Zugabe von 3 EL Wasser mit einem Stabmixer oder Mixaufsatz pürieren.
5. Öl einrühren, bevor alles auf Esstemperatur abgekühlt wird. Eventuell noch Wasser hinzufügen, bis der Brei die richtige Konsistenz hat.