

BLUMENKOHL KARTOFFEL BREI

Blumenkohl Kartoffel Brei – sanft, sättigend und besonders gut verträglich

Blumenkohl zählt zu den mildesten Kohlsorten und ist daher besonders beliebt in der Babyernährung. In Kombination mit Kartoffeln entsteht ein cremiger, leicht süßlicher Brei, der gut sättigt und sehr magenfreundlich ist – ideal für Babys ab dem 6. Monat, die bereits an einfache Gemüsebreie gewöhnt sind.

Blumenkohl enthält Vitamin C, Kalzium und wichtige Ballaststoffe. Er ist weich kochbar, leicht verdaulich und meist gut verträglich, auch bei sensiblen Kindern. Durch die Kombination mit Kartoffeln bekommt der Brei mehr Substanz und bleibt dennoch schön fein. Besonders im Spätsommer und Herbst ist frischer Blumenkohl regional erhältlich.



Zutaten für den Babybrei (1 Portion)

100 g Blumenkohl (nur Röschen)

50 g Kartoffeln

2–3 EL Wasser

1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Blumenkohlröschen gründlich waschen.
2. Kartoffeln schälen, würfeln und gemeinsam mit dem Blumenkohl ca. 10–12

Minuten weich garen.

3. Mit etwas Garflüssigkeit fein pürieren.

4. Das Rapsöl unterrühren und lauwarm servieren.

Tipp zum Rezept

Verwende für Babys lieber die zarten inneren Blumenkohlröschen – die sind besonders mild. Falls dein Kind empfindlich auf Kohl reagiert, fang mit einer kleinen Menge an oder kombiniere den Brei anfangs mit Pastinake oder Zucchini. Du kannst ihn auch mit etwas Muttermilch oder Wasser strecken und gut einfrieren.

Mehr zu blähenden Lebensmitteln und Beikostverträglichkeit findest du auf kindergesundheit-info.de

☐ Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

[☞ Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☐