

# **BROKKOLIBREI**

## **Brokkolibrei – grüner Nährstoffkick für die Beikost**

Brokkoli liefert viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe und eignet sich hervorragend als Babybrei ab dem 5. Monat. Besonders hervorzuheben sind die enthaltenen Vitamine C und K sowie Folsäure und Eisen – das macht Brokkolibrei zu einer nährstoffreichen Ergänzung nach den ersten einfachen Gemüsebreien wie Karotte oder Pastinake.

Der Geschmack ist mild, kann aber für manche Babys anfangs etwas intensiv wirken. Deshalb empfiehlt es sich, Brokkoli zunächst in Kombination mit vertrautem Gemüse wie Kartoffel anzubieten. Sobald sich dein Baby an den Geschmack gewöhnt hat, kannst du auch reine Brokkolirezepte geben. Brokkolibrei ist einfach zuzubereiten, gut einzufrieren und passt perfekt in deinen Wochenplan.



## Zutaten für Brokkoli Brei (1 Portion)

100 g Brokkoliröschen (ohne Strunk)

1–2 EL Wasser (zum Garen)

1 TL Rapsöl (nach dem Kochen)

## Zubereitung

1. Brokkoli in Röschen teilen, gut waschen.
2. In wenig Wasser ca. 8–10 Minuten weich dämpfen oder dünsten.
3. Mit etwas Garflüssigkeit fein pürieren.
4. Öl unterrühren und den Brei lauwarm servieren.

## Tipp zum Rezept

Wähle möglichst frischen oder tiefgekühlten Bio-Brokkoli. Die Röschen enthalten die meisten Nährstoffe. Du kannst Brokkoli anfangs auch mit Kartoffeln oder Pastinake kombinieren, um den Geschmack etwas milder zu gestalten. Falls dein Baby den Brei nicht sofort mag: ein paar Tage später nochmal probieren – viele Babys gewöhnen sich schnell an neue Sorten!

### ☐ 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. ☐