

DINKELRISOTTO MIT ZUCCHINI

Herhaftes Getreidegericht für kleine Genießer

Dinkelrisotto mit Zucchini ist ein mildes, gut sättigendes Rezept für Babys ab etwa 8 Monaten, wenn bereits mehrere Lebensmittel eingeführt wurden. Dinkel ist ein gut bekömmliches Urgetreide, das reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen ist. Die weiche Zubereitung als Risotto sorgt für eine angenehme Konsistenz, die Babys leicht lutschen oder kauen können. Die Kombination mit fein geraspelten Zucchini liefert zusätzlich Flüssigkeit, Vitamine und Geschmack. Ideal als vegetarische Mittagsmahlzeit für fortgeschrittene Beikostkinder.

Zutaten (1 Portion)

- 30 g Dinkelreis oder feine Dinkelkörner (vorgekocht oder geschrotet)
- 150 ml Wasser
- 50 g Zucchini (geraspelt)
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Dinkelreis in Wasser aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten garen.
2. Zucchini waschen, fein raspeln und in den letzten 5 Minuten mitgaren.
3. Wenn nötig, alles leicht pürieren oder mit der Gabel zerdrücken.
4. Rapsöl einrühren und den Brei auf Esstemperatur abkühlen lassen.

Tipps zum Rezept

Für Babys, die noch nicht gut kauen, kann das Risotto feiner püriert werden. Verwende am besten geschälten Dinkelreis oder vorgekochte Dinkelkörner, da diese weicher werden. Du kannst das Gericht auch mit etwas geriebenem Apfel kombinieren, um eine süßlich-herzhafte Note zu schaffen

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung 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. ☺