

KAROTTE-KARTOFFEL-BREI

Karotte-Kartoffel-Brei – der ideale Start in die sättigende Beikost

Karotte-Kartoffel-Brei ist ein beliebter Klassiker ab der Beikosteinführung. Der süßliche Geschmack der Karotten kombiniert mit der Sättigung der Kartoffel ergibt einen harmonischen, leicht verdaulichen Gemüsebrei. Er ist besonders gut geeignet als zweite oder dritte Breimahlzeit nach dem ersten reinen Gemüsebrei wie Karotte oder Pastinake. Der Brei ist schnell zubereitet, kann portionsweise eingefroren werden und bildet eine perfekte Basis für spätere Kombinationen mit Fleisch, Getreide oder weiterem Gemüse.



Zutaten für Karotten Kartoffel Brei (1 Portion)

100 g Karotten

50 g Kartoffeln

2–3 EL Wasser

1 TL Rapsöl (nach dem Kochen)

Zubereitung

1. Karotten und Kartoffeln schälen, klein schneiden und gemeinsam ca. 12–15 Minuten weich garen.
2. Mit etwas Garflüssigkeit fein pürieren.
3. Das Rapsöl zugeben, gut verrühren und lauwarm servieren.

Tipp

Karotte-Kartoffel-Brei lässt sich super vorkochen und einfrieren – am besten in kleinen Portionsformen. Wenn dein Baby am Anfang lieber breiig-flüssig isst, kannst du etwas abgekochtes Wasser oder Muttermilch hinzufügen. Besonders gut schmeckt der Brei mit saisonalen Karotten aus der Region – ab Juli sind sie besonders frisch!

☐ Hat dir das Rezept gefallen?

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

[!\[\]\(6a9b39b98eb945faa14c645ec99e4eaa_img.jpg\) Jetzt unterstützen über PayPal](#)

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