Karottenbrei

Karottenbrei – der Klassiker zum Beikoststart

Karottenbrei ist ein klassischer Einstieg in die Beikostzeit und zählt zu den beliebtesten ersten Gemüsesorten für Babys. Die enthaltenen Nährstoffe, insbesondere Beta-Carotin, unterstützen das Immunsystem und die gesunde Entwicklung der Sehkraft. Durch die feine Konsistenz und den süßlichen Geschmack wird Karottenbrei von vielen Babys sehr gut angenommen. Du kannst den Brei selbst ganz einfach zubereiten: wenige Zutaten, schonend gegart und mit etwas hochwertigem Öl verfeinert. Achte darauf, den Brei frisch zuzubereiten oder portionsweise einzufrieren – so hast du immer eine gesunde Mahlzeit für dein Baby parat.

Zutaten (1 Portion)

100 g Karotten

1–2 EL Wasser (zum Dampfgaren oder Kochen)

1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Karotten schälen, klein schneiden und weich dünsten (ca. 10–12 Min).
2. Mit etwas Kochwasser fein pürieren.
3. Abkühlen lassen und Rapsöl unterrühren.

Tipp

Wenn dein Baby den Karottenbrei sehr flüssig mag, kannst du beim Pürieren zusätzlich etwas Muttermilch oder abgekochtes Wasser hinzufügen. Für unterwegs eignet sich der Brei auch super in kleinen Silikon-Behältern zum Mitnehmen. Wenn du saisonal einkaufen willst: Frische Karotten gibt es fast das ganze Jahr über – besonders aromatisch sind sie ab Juli aus regionalem Anbau.

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.