

LINSEN KAROTTEN STAMPF

Linsen Karotten Stampf für Babys – eisenreich, sättigend und gut verträglich

Der Linsen Karotten Stampf ist ein nährstoffreicher Brei für Babys ab etwa 8 Monaten. Rote Linsen liefern wertvolles pflanzliches Eiweiß und Eisen, während Karotten mild, süßlich und gut verdaulich sind. Gemeinsam ergeben sie einen sättigenden, warmen Gemüsebrei, der sich gut als Mittagessen eignet. Die Konsistenz kann je nach Entwicklungsstand fein püriert oder grob gestampft angeboten werden. Durch das enthaltene Eisen ist dieser Brei besonders in der fleischfreien Beikostphase eine gute Ergänzung. Mit etwas Rapsöl wird die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine zusätzlich unterstützt.



Zutaten (1 Portion)

- 2 EL rote Linsen (geschält)
- 1 mittelgroße Karotte
- 150 ml Wasser
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Die Karotte schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Linsen und Karotte gemeinsam mit Wasser in einem kleinen Topf aufkochen.
3. Bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten weich kochen.

4. Anschließend pürieren oder grob stampfen – je nach gewünschter Konsistenz.
5. Rapsöl unterrühren und abkühlen lassen.
6. Löffelwarm servieren.

Tipps zum Rezept

Rote Linsen sind besonders gut geeignet, da sie schnell gar werden und gut verträglich sind.

Für mehr Vielfalt kannst du zusätzlich Kartoffel oder Pastinake mitkochen. Bei Bedarf mit etwas Wasser oder Muttermilch strecken, wenn der Stampf zu dick ist.

Auch als Abendessen geeignet – gut sättigend und mild.

Ideal zum Vorkochen und Einfrieren in kleinen Portionen.

Mehr Infos zur eisenreichen Beikost findest du auf der offiziellen Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [kindergesundheit-info.de](https://www.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. ☐