

LINSENSUPPE MIT BROT

Wärmende Mahlzeit für kleine Entdecker

Diese Linsensuppe ist mild gewürzt, sättigend und ideal für Babys ab 10 Monaten, die schon gerne löffeln. Rote Linsen sind leicht verdaulich, reich an Eisen und pflanzlichem Eiweiß – perfekt für die vegetarische Familienküche. Die Suppe lässt sich gut pürieren oder stückig servieren, je nach Entwicklungsstand deines Kindes. Ein Stück weiches Brot dazu macht die Mahlzeit komplett.

Zutaten (1 Portion)

- 2 EL rote Linsen
- 1 kleines Stück Möhre
- 1 kleines Stück Kartoffel
- 1 kleines Stück Zucchini (optional)
- 1 TL Rapsöl
- ca. 200 ml Wasser
- 1 Scheibe weiches Brot ohne Kruste (z. B. Dinkeltoast)

Zubereitung

1. Linsen mit Wasser abspülen.
2. Gemüse schälen und klein würfeln.
3. Linsen und Gemüse in ca. 200 ml Wasser 12–15 Minuten weich köcheln lassen.
4. Suppe fein pürieren oder grob zerdrücken – je nach Kauverhalten.
5. Rapsöl unterrühren.
6. Mit weichem Brot servieren.

Tipps zum Rezept

Du kannst die Suppe auch auf Vorrat kochen und portionsweise einfrieren. Achte darauf, dass das Brot weich ist und keine Kruste mehr enthält. Für Abwechslung kannst du hin und wieder anderes Gemüse hinzufügen.

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. ☐