

PASTINAKEN KARTOFFEL BREI

Pastinaken Kartoffel Brei – mild, sättigend und perfekt für den Beikoststart

Pastinaken Kartoffel Brei kombiniert die süßliche Milde der Pastinake mit der sättigenden Wirkung der Kartoffel. Beide Gemüsesorten sind ballaststoffreich, gut verträglich und eignen sich hervorragend für Babys ab Beginn der Beikost. Der cremige Brei ist einfach zuzubereiten und eine tolle Erweiterung nach den ersten Einzelgemüsebreien wie Karotte oder Pastinake.

Durch die Kombination vertrauter Aromen wird dieser Brei von vielen Babys gut angenommen. Er lässt sich hervorragend einfrieren, portionsweise auftauen und kann später auch mit weiteren Gemüsesorten oder Fleisch ergänzt werden. Besonders im Herbst und Winter sind Pastinaken aus regionalem Anbau frisch erhältlich und ideal für diesen Brei geeignet.



Zutaten für den Babybrei (1 Portion)

100 g Pastinaken

50 g Kartoffeln

ca. 2–3 EL Wasser

1 TL Rapsöl (nach dem Kochen)

Zubereitung

1. Pastinaken und Kartoffeln schälen, würfeln und gemeinsam ca. 12–15 Minuten weich garen.

2. Mit etwas Garflüssigkeit fein pürieren.
3. Das Rapsöl unterrühren und lauwarm servieren.

Tipp zum Rezept

Pastinaken Kartoffel Brei lässt sich ideal vorbereiten und portionsweise einfrieren. Beim Erwärmen gut umrühren und ggf. etwas abgekochtes Wasser oder Muttermilch hinzufügen. Der Brei lässt sich auch wunderbar mit mildem Gemüse wie Zucchini oder Brokkoli kombinieren, wenn dein Baby bereit für neue Geschmäcker ist.

☐ Hat dir das Rezept gefallen?

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

[!\[\]\(a03a7eb2f4046e1d3c76772003e549ea_img.jpg\) Jetzt unterstützen über PayPal](#)

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