

PASTINAKENBREI

Pastinakenbrei – mild, süßlich und perfekt für sensible Babybäuche

Pastinakenbrei ist ein echter Geheimitipp zum Beikoststart. Die weiße Wurzel punktet mit einem leicht süßlichen Geschmack, der bei Babys besonders gut ankommt. Sie ist gut bekömmlich, sättigend und reich an Ballaststoffen – ideal für kleine Mägen. Der Brei ist einfach selbst herzustellen und eignet sich perfekt als erstes oder zweites Gemüse in der Beikosteinführung. Ob pur oder später kombiniert mit Kartoffel: Pastinakenbrei lässt sich gut einfrieren und schnell wieder erwärmen – für entspannte Mahlzeiten im Alltag.



Zutaten für Pastinakenbrei (1 Portion)

100 g Pastinaken

1–2 EL Wasser (zum Garen)

1 TL Rapsöl (nach dem Kochen zugeben)

Zubereitung

1. Pastinaken gründlich schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. In wenig Wasser ca. 10 Minuten weich dünsten oder kochen.
3. Mit etwas Garflüssigkeit fein pürieren.
4. Das Rapsöl unterrühren und lauwarm servieren.

Tipp

Pastinakenbrei eignet sich ideal zum Einfrieren – am besten in kleinen Portionen in Eiswürfelformen. So hast du immer eine milde, sättigende Beikost-Mahlzeit griffbereit. Wenn dein Baby lieber weichere Konsistenz mag, kannst du den Brei zusätzlich mit etwas abgekochtem Wasser oder Muttermilch strecken. In der Saison (September bis März) findest du regionale Pastinaken oft frisch und besonders aromatisch.

☐ 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. ☐