

MINI TOMATEN MANGOMUS

Eine fruchtig-herzhafte Kombi für kleine Entdecker

Dieses Mini Tomaten Mango Mus verbindet süße Mango mit milden Tomaten und ist eine spannende Geschmackserfahrung für Kinder ab 10 Monaten. Die Frucht-Säure-Kombination wirkt erfrischend und gleichzeitig vertraut – ideal als Snack oder Beilage zu herzhaften Gerichten. Mango liefert wertvolle Vitamine und Tomaten enthalten Lycopin sowie wichtige Mineralstoffe. Das Mus lässt sich kalt oder leicht erwärmt servieren und schmeckt pur oder als Topping auf Brot, Hirse oder Getreide. Es ist besonders geeignet für Eltern, die neue Aromen einführen möchten – ohne Zucker und ohne Schnickschnack.



Zutaten (1 Portion)

- 1 reife Mango
- 2 kleine Cocktailtomaten (mild & süßlich)

Zubereitung

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und würfeln.
2. Tomaten waschen, Strunk entfernen und grob zerteilen.
3. Beides in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren.
4. Nach Geschmack mit etwas Wasser verdünnen.
5. Frisch servieren oder in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren.
6. Reste innerhalb von 24 Stunden verbrauchen.

Tipps zum Rezept

Dieses Mus eignet sich auch hervorragend als Aufstrich oder Dip zu Gemüse-Sticks. Achte bei den Tomaten auf besonders milde Sorten. Je reifer die Mango, desto süßer das Ergebnis. Du kannst das Mus auch löffelweise zum Mittagsbrei kombinieren.

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. ☐