

ZUCCHINI MAIS BREI

Zucchini Mais Brei – mild, süßlich und perfekt für neugierige Babys

Zucchini Mais Brei eignet sich hervorragend für Babys ab dem 6. Monat, wenn sie bereits einfache Gemüsebreie gewöhnt sind. Zucchini ist leicht verdaulich und wasserreich, während Mais durch seine natürliche Süße und feine Konsistenz Abwechslung auf den Löffel bringt. Die Kombination ergibt einen gut verträglichen, milden Brei mit leichtem Sättigungseffekt.

Du kannst dafür feinen Maisgrieß (Polenta) oder babygeeigneten Maisbrei verwenden – am besten ungesalzen und ohne Zusatzstoffe. Der Brei schmeckt angenehm süßlich und wird oft gut angenommen. Zucchini Mais Brei eignet sich besonders gut für sommerliche Mittagsmahlzeiten, lässt sich einfach zubereiten und portionsweise einfrieren.



Zutaten für den Babybrei (1 Portion)

100 g Zucchini

10–15 g feiner Maisgrieß (Polenta oder Babymais)

100 ml Wasser

1 TL Rapsöll

Zubereitung

1. Zucchini waschen, Enden entfernen und klein würfeln.
2. In wenig Wasser ca. 8–10 Minuten weich garen.

3. Parallel Maisgrieß nach Packungsanleitung mit Wasser weich kochen (meist ca. 5–7 Min).
4. Beides fein pürieren, bei Bedarf etwas Garflüssigkeit zufügen.
5. Rapsöl unterrühren und lauwarm servieren.

Tipp zum Rezept

Maisgrieß quillt stark auf – achte daher auf die richtige Menge, damit der Brei nicht zu fest wird. Wenn du lieber auf Mais aus dem Glas zurückgreifst, achte auf ungesalzene Babymais ohne Zuckerzusatz. Im Sommer kannst du auch frischen Zuckermais verwenden – einfach weich kochen und mit der Zucchini pürieren.

☐ 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. ☐