

ZUCCHINIBREI

Zucchini-brei – mild, wasserreich und ideal für den Start

Zucchini sind perfekt geeignet für Babys, die gerade mit der Beikost beginnen. Das grüne Gemüse hat einen milden Geschmack, enthält viel Wasser und ist besonders leicht verdaulich. Gerade im Sommer ist Zucchini-brei eine erfrischende und magenfreundliche Wahl. Auch wenn Zucchini geschmacklich zurückhaltend sind, werden sie von vielen Babys gut akzeptiert – vor allem, wenn man sie mit vertrauten Gemüsesorten wie Karotte oder Kartoffel kombiniert.

Der Zucchini-brei ist blitzschnell gemacht, lässt sich fein pürieren und gut einfrieren. Durch seinen hohen Wassergehalt kannst du bei der Zubereitung meist auf zusätzliches Wasser verzichten. Besonders empfehlenswert ist Bio-Zucchini mit Schale – sie enthält viele wichtige Nährstoffe und ist im Hochsommer regional verfügbar.



Zutaten für Zucchini Brei (1 Portion)

100 g Zucchini (am besten Bio, mit Schale)

1–2 EL Wasser (optional, je nach Konsistenz)

1 TL Rapsöl (nach dem Kochen)

Zubereitung

1. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in Stücke schneiden.
2. In wenig Wasser ca. 8–10 Minuten weich garen oder dünsten.
3. Fein pürieren, ggf. etwas Garflüssigkeit zugeben.
4. Rapsöl unterrühren und lauwarm servieren.

Tipp zum Rezept

Zucchini müssen nicht geschält werden, wenn sie aus biologischem Anbau stammen. Die Schale enthält viele Ballaststoffe und Vitamine. Für Babys, die mit sehr feinem Brei starten, kannst du die Schale aber anfangs weglassen. Wenn du möchtest, kannst du Zucchini mit Karotte oder Kartoffel kombinieren – so bringst du Abwechslung und mehr Sättigung ins Spiel. Im Sommer gibt es Zucchini aus regionalem Anbau in Hülle und Fülle!

☐ 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. ☐