

ab 4 Monaten (gut geeignet als erster Brei)

# Gemüse- oder Fruchtebrei



ca. 120 g Gemüse oder Früchte  
(z. B. Karotten oder Kürbis, Äpfel oder Birnen)

1 Teelöffel Rapsöl

Gemüse oder Früchte rüsten und in kleine Stücke schneiden. In sehr wenig Wasser ohne Gewürze, Salz oder Bouillon zum Kochen bringen und etwa 8 Min. zugedeckt garen. Alles fein pürieren. Rapsöl unterrühren. Falls der Brei zu fest ist, können Sie etwas Wasser dazugeben.

## Tipps:

- Bieten Sie zunächst nur ein einziges Lebensmittel an. Mit welchem Sie beginnen, bleibt Ihnen überlassen. Sehr beliebt für den Anfang sind je nach Saison z. B. Karotten, Zucchini, Kürbis, Fenchel, Äpfel, Birnen, Bananen oder Pfirsiche.
- Früchte haben eine etwas kürzere Garzeit. Durch kurzes Dünsten werden sie leichter verdaulich. Um die Vitamine zu erhalten, sollten Sie aber auch Früchte anbieten, ohne sie vorher zu erhitzen. Dazu können Sie z. B. Bananen zerdrücken oder geschälte Äpfel und Birnen fein reiben oder klein schneiden und dann mit dem Stabmixer pürieren. Probieren Sie aus, was Ihr Kind am liebsten mag und was ihm am besten bekommt.
- Um Zeit zu sparen, können Sie eine grössere Menge auf Vorrat kochen und in kleinen Portionen einfrieren. In diesem Fall geben Sie das Rapsöl erst kurz vor der Mahlzeit in den erwärmten Brei.

