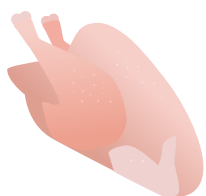


ab 4–6 Monaten

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei



100 g	Gemüse (z. B. Karotten)
50 g	Kartoffeln
10 g	mageres Fleisch (z. B. vom Rind, Schwein, Lamm oder Geflügel)
1–2 Teelöffel	Rapsöl

Gemüse und Kartoffeln rüsten. Fleisch abwaschen, trocken tupfen. Alles in kleine Stücke schneiden und zusammen in wenig Wasser (ohne Salz und Bouillon) etwa 10 Min. garen. Anschliessend pürieren und Rapsöl unterrühren. Falls der Brei zu fest ist, können Sie etwas Wasser dazugeben.

Varianten zum Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei:

- Anstelle von 50 g Kartoffeln können 10–15 g Reis, Teigwaren oder Griess (Trockengewicht) verwendet werden.
- Fleisch kann durch die gleiche Menge Fischfilet ohne Gräten (z. B. Lachs) oder wenig Ei ersetzt werden.

