

Kartoffelbrei mit Weizensprossen

Kategorien: Baby's, Kartoffel

Zutaten für: 1 Rezept

FÜR 1 BABY AB 8. MONAT

100	Gramm	Kartoffeln
30	Gramm	Weizensprossen
6-8	Essl.	Vollmilch
1		Eigelb
1	Teel.	Butter

Anleitung:

Kartoffeln sind wegen ihrer Nährstoffe in der Babyernährung ein Muss.

Das Getreide wird hier vorgekeimt, damit es kleine Kinder schon verdauen können. Die Kombination Kartoffeln-Weizen-Milch ist zudem besonders gesund. Die Kartoffeln gründlich waschen, in der Schale mit wenig Wasser garen.

Sie sind fertig, wenn man leicht mit einem Messer einstechen kann. Die Weizensprossen mit 6 El. Wasser aufkochen lassen, 10 Minuten dünsten. Damm im Garwasser mit dem Pürierstab sehr fein musen. Die Kartoffeln pellen, mit der Gabel zerdrücken und zufügen. Mit Milch soweit verdünnen, dass ein weicher Brei entsteht. Nochmals kurz erwärmen. Eigelb und Butter unterziehen.

(Ca. 240 kcal bzw. 1000 kJ)

Tip: Wenn es ganz schnell gehen soll: 1 El. Schmelzflocken und 1 El. Weizen- keime zufügen. Und ein Stückchen Salatgurke untermischen. Für ältere Kinder ab 2 Jahren: Bereiten Sie einen Kartoffelbrei von 250 g Kartoffeln mit Eigelb zu. Die Sprossen werden leicht in 1 El. Weizenkeimöl geröstet. Sie entwickeln dabei einen malzigen Geschmack, den gerade Kinder gern mögen. Reiben Sie dann noch etwas Käse über die Sprossen und streuen Sie diese Knuspermischung vor dem Servieren über den Brei.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann