

## Kartoffelplätzchen mit Möhren - Mandelmus

Kategorien: Baby's, Kartoffel

Zutaten für: 1 Kleinkind

250	Gramm	Pellkartoffeln
1/2		Ei
20	Gramm	Mehl; ca.
1	Teel.	Gehackte Petersilie
		Öl
150	Gramm	Möhren
20	Gramm	Mandeln
2-3	Essl.	Brühe
		Sojasauce

### Anleitung:

Diese Mahlzeit ist vollwertig auch ohne Fleisch: Das Eiweiß von Ei und Kartoffeln ist besonders hochwertig, die Mandeln liefern wertvolle, pflanzliche Fette und Vitamine, das Gemüse schließlich Vitamine und Ballaststoffe.

Die noch heißen Kartoffeln pellen, durch die Kartoffelpresse drücken, ausdampfen und abkühlen lassen. Dann mit dem verquirlten, halben Ei, Mehl und Petersilie verrühren. Ist der Teig noch nicht formbar, etwas Mehl hinzufügen. Mit gut bemehlten Händen 2-3 kleine Küchlein formen, im heißen Fett von beiden Seiten zart knusprig ausbacken, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Vor dem Ausbacken das Mus zubereiten: Kleingeschnittene Möhren mit den Mandeln in der Brühe garen, mit dem Pürierstab zermusen, zu den Plätzchen reichen. (Ca. 600 kcal bzw. 2509 kJ)

### Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann