

Karotten - Hirsebrei

Kategorien: Baby's, Gemüse

Zutaten für: 1 Rezept

DAS EISENDEPOT AUFFÜLLEN

100	Gramm	Karotten
150	ml	Wasser
20	Gramm	Hirseflocken
2	Essl.	Orangensaft
1	klein.	Apfel
1		Eigelb (nur einmal je Woche)

FÜR DEN VORRAT

2	kg	Karotten nehmen !
---	----	-------------------

Anleitung:

Für Babys und Kleinkinder: Vegetarischer Mittagsbrei Nach dem 5. und 6. Monat ist das Eisendepot des Säuglings aufgebraucht - er ist auf Zufuhr durch die Nahrung angewiesen. Möchten Sie noch kein Fleisch geben, sollten Sie statt dessen im Mittagsbrei die besonders eisenreiche Hirse verwenden. Auch ein Eigelb - gut aufgekocht sollte Ihr Baby einmal pro Woche bekommen. Wer einen Karottenvorrat einfriert, hat diesen Brei schnell zubereitet. Karotten waschen, putzen, würfeln, in Wasser ca. 15 Minuten garen. Das Eigelb mit etwas Wasser verquirlen, unter ständigem Rühren zu den Karotten geben und die Hirseflocken einstreuen. Alles aufkochen lassen. Den Brei in eine hohe Schüssel geben, mit einem Pürrierstab fein passieren und den geriebenen Apfel und den Orangensaft unterziehen.

Tip: Wenn Ihr Baby von Orangensaft wund wird, können Sie statt dessen auch eine Spalte besonders Vitamin-C-reichen Apfel (z.B. Berlepsch) feingerieben zusätzlich in den Brei mischen.

Pro Portion ca. 155 kcal, mit Eigelb ca. 220 kcal.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann