

Basisrezept Brei (ab 6. Monat)



MEHRLINGSWAHNSINN

Einfach eine Handvoll Gemüse klein schneiden und gerade so mit Wasser bedecken. Am Anfang eignet sich besonders Karotte oder Kürbis. Alles langsam auf kleiner Flamme / Stufe köcheln lassen.

Wenn das Gemüse sehr weich geworden ist, Wasser abkippen und auffangen. Gemüse mit einem Pürierstab* pürieren und ein Esslöffel Öl hinzufügen.

Wenn der Brei noch nicht die Konsistenz von Joghurt hat, dann etwas von dem Kochwasser dazugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Wer nicht immer täglich frisch kochen möchte (oder es aus Zeitgründen einfach auch nicht schafft), der kocht in größeren Mengen und friert es portionsweise ein.

Beim Einfrieren jedoch darauf achten, den Brei nur zu 3/4 in den Behälter zu geben. Er dehnt sich noch aus!