KOHLRABIBREI MIT KAROTTEN

Zutaten für 4 Portionen

360 g	Kohlrabi
280 g	Karotten
560 ml	Wasser
100 g	Hirse
2 TL	Rapsöl

Nährwertangaben pro Portion
154 kcal, 5,2 g EW, 3 F, 24,36 g KH, 0,5 BE

Zubereitung

Die Karotten und den Kohlrabi schälen und feinwürfeln. Anschließend für etwa 15 Minuten dünsten. Wasser kochen und ca. 360 ml zusammen mit dem Gemüse und 2 TL Rapsöl zu einem sämigen Brei pürieren.

Die Hirse mit rund 200 ml Wasser zum Kochen bringen. Anschließend von der Herdplatte nehmen und 20 Minuten quellen lassen.

Die Hirse unter den Gemüsebrei mischen und bei Bedarf alles noch einmal gut durchpürieren. Muttermilch hat eine Temperatur von ca. 37 °C. Achte beim Füttern darauf, dass der Brei möglichst handwarm ist.

TIPP

Karotten und Hirse liefern viel Eisen und Folsäure – in Kombination mit dem Vitamin-C-haltigen Kohlrabi kann Dein Baby die wertvollen Spurenelemente leichter aufnehmen. Hirse punktet außerdem mit einem hohen Gehalt an Kalzium und Magnesium, was wichtig für einen guten Knochenaufbau ist.