

Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei:

Gemüse
Kartoffeln
Fleisch
Öl
Saft
Wasser

Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei besteht aus 5 Zutaten:

- Als Gemüse können Sie verschiedene Sorten verwenden, z. B. Karotten, Zucchini, Blumenkohl, Brokkoli und auch Fenchel, Spinat oder Kohlrabi. Als Ergänzung kommen Kartoffeln hinzu. Anstelle von frischem Gemüse können Sie auch Tiefkühl-Gemüse (ohne Zusätze von Gewürzen, Sahne und ähnlichen Zutaten), selbst eingefrorenes Gemüse oder Gemüse-Gläschen für Säuglinge nehmen, eventuell schon gemischt mit Kartoffeln.
- Als Fleisch eignen sich magere Teilstücke. Rindfleisch enthält besonders viel Eisen und Zink. Aber auch Schwein, Lamm oder Geflügel sind geeignet. Alternativ können Sie einmal pro Woche fettreichen Fisch (z. B. Lachs) geben.
- Als Öl ist besonders Rapsöl wegen seiner ausgewogenen Zusammensetzung der Fettsäuren empfehlenswert. Ansonsten können Sie Soja-, Sonnenblumen- oder Maiskeimöl verwenden. Raffinierte Öle und kaltgepresste Öle sind geeignet.
- Ergänzen Sie den Brei mit einem Vitamin C-reichen Obstsaft, da Vitamin C die Aufnahme von Eisen verbessert. Verwenden Sie z. B. Orangensaft oder einen mit Vitamin C angereicherten Babysaft.
- Damit der Brei nicht zu fest wird, muss je nach Gemüsesorte mehr oder weniger Flüssigkeit, d. h. **Wasser**, zugefügt werden.

Rezepte für Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breie (Selbstzubereitung)

4-6 Monate	7-9 Monate	10-12 Monate	Zutaten
90 g	100 g	100 g	Gemüse ¹
40 g	50 g	60 g	Kartoffeln ¹
30 g	35 g	40 g	Saft
20 g	30 g	30 g	Fleisch
8 g	8 g	10 g	Rapsöl
nach Bedarf	nach Bedarf	nach Bedarf	Wasser



1 geputzte Rohware