

Baby-Rüebli-Brei

(für Babys ab dem 4. / 5. Monat geeignet)

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten
Gesamtzeit: ca. 30 Minuten
Ergibt ca. 1 Portion (siehe Tipp)



Zutaten:

ca. 200 g Rüebli, in Stücken*

*(wenn Bio-Qualität darf die Schale verwendet werden)

400 g Wasser

1 TL pro Portion hochwertiges Pflanzenöl (z.B. Leinöl oder Rapsöl - siehe Tipp).

Zubereitung:

1. Rüebli in den Mixtopf geben, 3 Sek. / Stufe 5 zerkleinern und in den Gareinsatz geben.
2. Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und 15 Min. / Varoma / Stufe 1 garen.
3. Gareinsatz entnehmen, Mixtopf leeren und Garflüssigkeit auffangen.
4. Inhalt des Gareinsatzes, ca. 80-100 g Garflüssigkeit und Öl in den Mixtopf geben und 30 Sek. / Stufe 10 pürieren.
5. Brei im Mixtopf ohne Messbecher 7 Min. / Stufe 3 abkühlen lassen.
6. Nach dem Abkühlen in saubere, keimfreie Gläser / Becher abfüllen und einfrieren.

Tipps:

Danach die Breie schonend aufwärmen, z.B. im Wasserbad (nicht in Mikrowelle).

Einmal aufgewärmten Breie nicht noch einmal kühlen und erneut aufwärmen.

Bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Bis zu 4-6 Monate im Tiefkühler haltbar.

Wenn gleich grössere Portion gewünscht wird um später einzufrieren, die Menge an Rüebli erhöhen (gegebenfalls mit (Süss-)Kartoffeln. Nicht im Gareinsatz garen sondern im Varoma Einlegeboden.

Auf 100 g Babybrei gehört ein Teelöffel Öl – einer normalen Breiportion von etwa 200 g könnt ihr also mit gutem Gewissen 2 Teelöffel Öl zugeben.

Das Öl kommt immer erst nach dem Kochen in den Brei und sollte nicht mit erhitzt oder eingefroren werden!

Öl ist bei der Zubereitung von Beikost eine wichtige Zutat, denn es hilft dem Baby bei der Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen, unterstützt die Verdauung und erhöht den Kaloriengehalt der Nahrung. Es sorgt dafür, dass das Baby satt wird und bis zur nächsten Mahlzeit durchhält. Zudem ist Öl wie jedes andere Fett ein Träger von Geschmacksstoffen und sorgt dafür, dass das Essen auch richtig gut schmeckt.



Apfel-Birnen-Brei