Erster Möhrenbrei

Babybrei & Kinderessen · 4 Portionen · Arbeitszeit 10 Min. · Gesamtzeit 30 Min.

Rezept online

ZUTATEN

- 400 g Möhren, geschält, in Stücken
- 400 g Wasser
- pro Portion: 1 TL Rapsöl

ZUBEREITUNG

1. Wasser in den Mixtopf geben. Gareinsatz einhängen, Möhren hineingeben und **20 Min./Varoma/Stufe 1** weich garen.
2. Gareinsatz herausnehmen und das Kochwasser in einen Messbecher abgießen.
3. Möhren und 100 g Kochwasser in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 4–8** schrittweise ansteigend fein pürieren. Bei Bedarf noch etwas Kochwasser zugeben, bis ein glatter Brei entsteht.
4. Eine Portion (ca. 100 g) abfüllen, 1 TL Rapsöl unterrühren und auf Esstemperatur abkühlen lassen. Den Rest sofort abkühlen und portionsweise einfrieren.

Tipp: Der allererste Brei: Anfangs reichen ein paar Löffelchen, die Menge steigert sich langsam. Statt Möhre eignen sich auch Pastinake oder Kürbis. Das Öl liefert wichtige Fettsäuren und hilft, die Vitamine aufzunehmen.

Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://www.tm5-rezepte.de/