

Pastinake mit Kartoffel und Hafer

Rezept Info

ab ~7 Monate

leicht verdaulich

Pastinake in Kartoffel wird auch von Babys mit einem empfindlichen Verdauungssystem gut vertragen. Die Haferflocken sind ideal als Ersatz für Fleisch.

Zutaten

- 1 – 2 Pastinake(n) (~100 g)
- 1 Kartoffel (~50 g)
- 2 Esslöffel feine Haferflocken
- ~100 ml Wasser
- 3 Esslöffel frisch gepresste Orange
- 1 Esslöffel Rapsöl

Zubereitung

- 1:**
Pastinake(n) und Kartoffel waschen, schälen und würfeln.
- 2:**
In wenig Wasser etwa 10-12 Minuten dünsten.
- 3:**
Haferflocken zugeben und ~2 Minuten mit dünsten.
- 4:**
Dann etwas abkühlen lassen.
- 5:**
O-Saft und Öl zugeben und zusammen mit dem Kochwasser fein pürieren.

Schritt für Schritt



Danke an die Firma [“Keimling”](#), die mir den [“Personal Blender”](#) kostenlos zur Verfügung gestellt hat. Der etwas preiswertere [Minimixer von Phillips](#) konnte mich auch überzeugen. Vom [Avent Mini Standmixer](#), bin ich jedoch enttäuscht.

Vorratshaltung

Für die Vorratshaltung portionsweise in eine **luftdichte Dose/Glas füllen**. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3 Tagen verbrauchen. Vor dem Essen die gewünschte Menge im

Wasserbad erwärmen. Reste nicht noch mal aufwärmen.