

Pastinake pur

Rezept Info

ab 5 Monate

leicht verdaulich

Ideal zum Beikoststart. Sie können mit 4–6 Löffelchen vor einer Milchmahlzeit beginnen und die Menge von Tag zu Tag steigern. Verträgt Ihr Baby Gemüse gut, können Sie nach einigen Tagen 3 mal täglich bis ~8 Teelöffel oder einmal täglich bis ~125 g Gemüse anbieten.

Zutaten

- 1 – 3 Pastinake(n) (~200 g)
- ~100 ml Wasser



In der Mitte sehen Sie eine Pastinake. Bitte beim Kauf darauf achten, dass die Pastinake NICHT mit einer Petersilienwurzel verwechselt wird.

Zubereitung

1:
Pastinake(n) waschen, schälen, die Enden verwerfen und die übrige Pastinake in kleine Würfel schneiden.

2:
Gewürfelte Pastinaken bei geschlossenem Deckel 7 – 10 Minuten auf mittlerer Stufe in Wasser weich kochen.

3:
Anschließend zusammen mit dem Kochwasser sehr fein pürieren.

Babys Verdauung

Mit der ersten Beikost, kann sich die Verdauung Ihres Babys verändern. Je nach dem welches Gemüse Ihr Baby isst, kann sich die Farbe des Stuhlgangs verändern. Auch der Geruch wird sich verändern. Machen Sie sich deswegen keine Sorgen, solange Ihr Baby keine Bauchschmerzen hat, ist alles in Ordnung.

Ist der Brei zu flüssig?

Je nachdem wie viel Wasser das Gemüse enthält, kann es sein, dass der Brei zu flüssig wird. Geben Sie dann etwas bio Getreidebrei Reisbrei (Reisflocken) bis zu gewünschten Konsistenz dazu.

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.