

Rote Beete mit Kartoffel und Hafer

Rezept Info

ab ~8 Monate

stuhlnormalisierend

eisenreich



Rote Beete Knollen:
Vorsicht, rote Beete färbt
extrem stark ab.

Zutaten

- 1 Knolle bio rote Beete (~100 g)
- 1 Kartoffeln (~50 g)
- 2 Esslöffel Haferflocken
- ~100 ml Wasser
- 3 Esslöffel frisch gepresster Orangensaft
- 1 Esslöffel Rapsöl oder Beikostöl

Zubereitung

1:
Rote Beete und Kartoffel, waschen, schälen und vierteln
♥ eventuell Handschuhe anziehen.

2:
Rote Bete, Kartoffeln und [bio Haferflocken](#), in wenig Wasser zugedeckt in einem Topf etwa 10-15 Minuten dünsten.

3:

Alles in ein hohes Gefäß geben, auch das Kochwasser. Saft und Öl zu geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Nach dem Verzehr von roter Bete kann der Urin leicht rosa werden, das ist ganz normal.

Vorratshaltung

KEINE! Gemüsesorten die wie rote Beete einen hohen Anteil an Nitrat enthalten sollten nicht täglich angeboten werden. **Ich empfehle ausschließlich rote Beete aus bio Anbau zu kaufen**, da diese meist weniger Nitrat enthält als andere Sorten.

Wichtig zu Wissen: Das enthaltene Nitrat ist ungiftig. Giftig ist jedoch Nitrit das sich aus Nitrat bilden kann. Dies geschieht z.B. wenn das Gemüse länger warm gehalten und/oder erneut erwärmt wird. Mehr dazu können Sie [hier nachlesen](#).