

Zucchini 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 mittelgroße Zucchini (~150 g)
- ~75 ml Wasser

Zubereitung

1:

Eine mittelgroße Zucchini waschen, schälen, große Kerne entfernen und anschließend in kleine Würfel schneiden.

2:

In wenig Wasser bei geschlossenem Deckel 2 – 3 Minuten auf mittlerer Stufe weich kochen.

3:

Dann alles in ein hohes Gefäß geben (auch das Kochwasser es enthält wichtige Vitamine) und anschließend fein pürieren.

Ist der Brei zu flüssig?

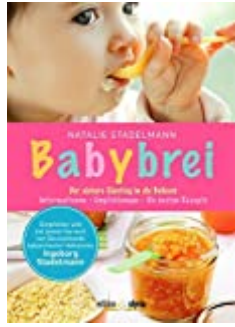


Je nachdem wie viel Wasser das Gemüse enthält, kann es sein, dass der Brei zu flüssig wird. Geben Sie dann etwas bio Getreidebrei Reisbrei (Reisflocken) bis zu gewünschten Konsistenz dazu.

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.

Werbung



Bestseller Nr. 1

[Babybrei: Der sichere Einstieg in die Beikost. Informationen, Empfehlungen, die besten Rezepte](#)

16,99 EUR

[Bei Amazon kaufen](#)



SaleBestseller Nr. 2

[Philips Avent SCF721/20 Aufbewahrungssystem für Babynahrung, 20er Pack \(10x180 ml, 10x 240 ml\)](#)

29,99 EUR 20,25 EUR

[Bei Amazon kaufen](#)



Bestseller Nr. 3

[Kochen für Babys: Gesundes Essen einfach selbst machen](#)

5,00 EUR

[Bei Amazon kaufen](#)