

Zwieback Gemüse Teller

Rezept Info

ab etwa ~10 Monate

Ideal für Babys die gerne kauen

Das Gericht ist sehr schnell zubereitet.

Zutaten

- 2 – 3 Zwieback
- 1 Möhre, 1/4 Kohlrabi oder Fenchel
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Tomatenmark
- etwa 100 ml Wasser
- 1 Esslöffel Haferflocken

Der Zwieback sollte keinen Zucker und kein Salz enthalten, z.B.: Babyzwieback Dinkel von babydream oder Alnatura.

Zubereitung

1:

2-3 Zwieback in einen Teller geben. Das Gemüse putzen und würfeln.

2:

Das gewürfelte Gemüse in einer Pfanne 5 Minuten dünsten. Dann Haferflocken und Tomatenmark zugeben und weitere 5 – 7 Minuten dünsten. Eventuell Wasser nach schütten.

3:

Etwas abkühlen lassen, Öl zugeben und auf den Zwieback verteilen.

4:

Dann mit der Gabel zerdrücken. Zum Schluss einige Zwiebackbrösel dazu geben.

