ERBSEN-SPINAT-KAROTTEN-BREI MIT MANDELMUS

Ingredients for 2 Portions

0,5	Handvoll frischer Blattspinat
0,25	Karotte
1 EL	Erbsen
1 EL	Buchweizen
0,5 EL	Vollkorngetreidebrei
0,5	Eigelb
0,5 TL	Mandelmus
etwas	Wasser

Zubereitung

Die Karotte in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Spinat, Erbsen, Buchweizen und Vollkorngetreidebrei für ca. 12 Minuten in etwas Wasser kochen.
Dann das Eigelb dazugeben und kurz weiterkochen. Anschließend alles gut pürieren.
Zum Schluss noch einen kleinen Teelöffel Mandelmus untermischen. Der Brei ist für Babys ab dem 7. bis 8. Monat geeignet.

TIPP

Dieser Babybrei ist ein echtes Kraftpaket: Spinat und Erbsen enthalten von Natur aus viel Eisen. Mandelmus ist außerdem reich an Kalzium und Magnesium. So kannst Du Dein Baby in seiner Wachstumszeit auch vegetarisch optimal unterstützen. Da schon 1 Teelöffel Mandelmus etwa 50 kcal enthält, solltest Du es Deinem Kind nur in Maßen geben und nicht als reine Beikost-Mahlzeit füttern.

Recipe information
90,6 kcal, 3,5 g EW, 0,5 F, 16,7 g KH, 0,8 BE