Rezept

Gemüse-Startbrei

Ein Rezept von Gemüse-Startbrei, am 21.05.2025

Zutaten

- **30 g** Möhre (ersatzweise Pastinake, Kürbis oder Süßkartoffel)
- **1 TL** Rapsöl
- **1 TL** Apfeldirektsaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 55 kcal, 5 g F, 2 g KH

Zubereitung

1. Die Möhre putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend mit 2 EL Wasser in einen Topf geben, alles aufkochen und dann zugedeckt in ca. 5 Min. weich garen.

2. Dann das Öl und den Apfeldirektsaft hinzufügen und alles im Topf (alternativ im Mixer oder in einem hohen Rührbecher) mit dem Pürierstab fein pürieren. Falls der Brei zu dick ist, noch 1 TL Wasser hinzufügen.