

Rezept

Möhrenpolenta

Ein Rezept von Möhrenpolenta, am 18.12.2025

Zutaten

1 kleine Möhre (ca. 100 g) **200 ml** Vollmilch
1 gehäufter EL 1 gehäufter EL (15 g) Maisgrieß (Polenta)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion ab 6. Monat | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Die Möhre waschen, schälen und raspeln. Mit 75 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen lassen, die Milch dazugeben.
2. Die Polenta einrühren und unter Rühren bei schwacher Hitze 5 Min. kochen lassen.
3. Noch ein paar Minuten quellen lassen und dann alles mit dem Pürierstab fein pürieren.