

## 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.