Babys erster Brei - Mittagsbrei

	1 100 g Gemüse	+ 2 50 g Kohlenhydrate*	+ 3 30 g Fleisch/Fisch oder 10 g Getreideflocken			+ 4 Vitamin C
ab Beikoststart	Fenchel (C) (E) Gurke (roh) Kürbis Kohlrabi (C) Möhre / Karotte Pastinake Petersilienwurzel (C) Steckrübe Zucchini	Couscous (Vollkorn) Hirse (E) Kartoffel Nudeln (Vollkorn) (E) Süßkartoffel C Reis (Naturreis) (E)	**Fleisch** *(mageres wählen)* Hähnchen (E) Kalb (E) Lamm (E) Pute (E) Rind (E) Schwein (E)	**Fisch** Forelle Hering Kabeljau Lachs Makrele Pangasius Scholle Seelachs	**Getreideflocken** Grieß (Weizen, Dinkel) Haferflocken (E) Hirseflocken (E) Vollkornzwieback (E) (ohne Zucker)	*ca. 30 ml oder 30 g* Orangensaft (C) (100% Frucht) Fenchel (C) Kohlrabi (C) Petersilienwurzel (C)
1-2 Monate nach Start	Aubergine Blumenkohl (C) Brokkoli (C) Erbsen Grüne Bohnen Grünkohl (C) (E) Mais Mangold (E) Schwarzwurzel (E) Spargel	Bulgur (Vollkorn)	**Fleisch** *(mageres wählen)* Hackfleisch (E)	**Fisch** Aal Sardine Sprotte		*ca. 30 g* Blumenkohl (C) Brokkoli (C) Grünkohl (C)(E) Papaya (C)
3-4 M. nach Start	Rosenkohl (C) Rote Beete Spinat (C) (E) Wirsing Weißkohl	Bohnen (E) Kichererbsen (E) Linsen (E)				*ca. 30 g* Rosenkohl (C) Spinat (C) (E)

Mehr Information auf kleinespinatesser.de

+ 5 15 ml neutrales Öl (z. B. Rapsöl) in den fertigen Brei rühren

Hinweise:

-> Der Mittagsbrei besteht aus 5 Komponenten: Gemüse, Kohlenhydrate, Fleisch/FIsch/Getreide, Vitamin C und Öl. Wähle aus jeder Komponente eine Zutat.
*-> *50 g Kohlenhydrate bezieht sich auf das gekochte Lebensmittel (z. B. 50 g gekochter Reis)*
-> Durch Zugabe von Wasser wird die gewünschte Konsistenz erreicht.
-> Die Mengenangaben sind als proportionaler Anteil zu sehen und je nach Hunger des Kindes zu erhöhen oder zu verringern.
-> Die Altersangabe dient lediglich als grobe Richtlinie. Manche Kinder vertragen viele Lebensmittel schon früher, andere haben einen empfindlicheren Magen.
-> (C) = hoher Gehalt an Vitamin C | (E) = hoher Gehalt an Eisen

Kleine Spinatesser