Grundrezept für Babybrei – Beikost mit der Cooking Chef

Zusammenstellung von Maria Tuec

Zutaten:
100g Gemüse nach Lust und Liebe (oder besser: regional & saisonal)
30g Fleisch/Fisch/Ei/Hülsenfrüchte
50 g Stärkezutat (Nudel, Kartoffel, Flocken…)
hochwertiges Öl (Lein-, Raps-, Olivenöl..)
Evt. 1 EL Orangensaft ohne Zucker

Zubereitung:
Alle Zutaten bis auf das Öl im Dampfgarkörbchen dämpfen. Genaue Zeiten der Zutaten gemäß dieser Tabelle.
Einstellung der Cooking Chef beim Dämpfen: 110 Grad/Rührintervallstufe 3

Nach dem Dämpfen die Zutaten pürieren (bei Bedarf noch etwas Dämpfwasser aus dem Topf zum Pürieren zugeben). Pürieren entweder mit einem Pürierstab, oder kleinere Mengen mit der Gewürzmühle bzw. größere Zutaten im Blender.

Nach dem Abkühlen noch 1-2 TL hochwertiges Öl je 100 gr. fertigem Brei zugeben. Evt. kann man auch noch 1 EL 100% Orangensaft ohne Zuckerzusatz zugeben, da Vitamin C die Eisenaufnahme steigert.

Wenn die Menge zu groß ist (gerade am Anfang essen die Kinder nicht so viel), dann einfach halbieren und den Rest eingefrieren.