

BLUMENKOHL-KARTOFFEL-FISCH-BREI ab dem 6. Monat

Zutaten
(für 1 Portion)
100 g Bio-Blumenkohl, geputzt
50 g Bio-Kartoffeln, geschält
50 ml Wasser
30 g frischer Bio-Lachs
1½ EL Bio-Orangensaft (frisch gepresst oder Direktsaft)
1 EL Albaöl Bio

Zubereitung
Blumenkohl, Kartoffeln und Lachs in kleine Stücke schneiden und mit etwas Wasser in einem kleinen Topf ca. 10 Minuten garen. Mit dem Saft pürieren. Ist der Brei zu fest etwas Wasser zufügen.
Vor dem Verzehr das Albaöl Bio unterrühren.

Tipp
Den Brei können Sie gut auf Vorrat kochen. Eine Portion wird sofort gefüttert, eine weitere kommt für den nächsten Tag zugedeckt in den Kühlschrank. Die restlichen Portionen werden in gefriergeeignete Plastikbehälter oder Gläschen von Fertigbreien gefüllt, verschlossen, mit Datum beschriftet und eingefroren. Die Zugabe von Albaöl erfolgt immer erst nach dem Auftauen und Erwärmen des Breis im Wasserbad oder der Mikrowelle.

Nährwertinformation für eine Portion:
226 kcal | 16 g Fett | 10 g Eiweiß | 15 g Kohlenhydrate | 7 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl®