



 20 Minuten

 1 Portion

 leicht

Ideal als erster Brei nach der Eingewöhnungsphase,  
also etwa ab dem 5. bis 6. Monat.

### Zutaten

100 g Kürbis  
50 g Kartoffeln  
30 g Putenfleisch  
1–2 EL Apfelsaft oder Apfelmark  
1 EL Rapsöl

### Notizen

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Zubereitung

#### Schritt 1

Den Kürbis waschen und genau wie die Kartoffeln schälen. Beides in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem klein geschnittenen Fleisch etwa 10 Minuten in wenig Wasser garen.

#### Schritt 2

Nun das Wasser abgießen, Rapsöl und Apfelsaft oder -mark dazu geben und das Ganze pürieren. Ist der Brei zu fest, geben Sie einfach etwas Wasser dazu.

Guten Appetit!



### Tipp

Dieses Rezept können Sie als Grundrezept für jeden Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei verwenden, variieren Sie einfach Gemüse und Fleisch. Falls Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren wollen, können Sie das Fleisch auch durch Getreide ersetzen.

Welt-  
entdecker  
Club