

- Die Gemüse können beliebig nach Saison, Verträglichkeit und Vorlieben ausgetauscht werden.
- Mageres Fleisch von guter Qualität und eher fette Fischfilets ohne Gräten verwenden.
- Der Gemüsebrei kann für max. 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden (ohne Einfrieren die Menge für 2 Breie zubereiten). Zum Tiefkühlen in Portionen abkühlen und sofort einfrieren.
- Geeignete Behälter zum Tiefkühlen der Breie sind für den Kontakt mit Lebensmitteln hergestellte Plastikgefäße (meist aus Polypropylen = PP), die mit einem entsprechenden Symbol gekennzeichnet sind, oder Glas.
- Vitamin C (Fruchtsaft im Brei) verbessert die Eisenaufnahme aus Gemüse und Getreide bei vegetarischen Breien.

Links:

- www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/lebensphasen-und-ernaehrungsformen.html
(Broschüre «Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder»)
- www.sge-ssn.ch
- www.swiss-paediatrics.org/de/eltern/home



Breirezepte

Mütter- und Väterberatung
Kanton Bern



Mütter- und Väterberatung
Kanton Bern



Gemüsebrei mit Fleisch

4–5 Portionen, geeignet zum Einfrieren

Zutaten	Zubereitung
400 g Fenchel 200 g Zucchini 300 g Kartoffeln	Fenchel rüsten, Zucchini und Kartoffeln schälen, alles klein schneiden
50 g mageres Fleisch (ab 9. Monat 100 g)	in dünne Streifen schneiden
ca. 2 dl Wasser	Gemüse und Fleisch bei schwacher Hitze zugedeckt 20 Min. garen lassen. Alles zusammen pürieren und portionenweise einfrieren
Nach dem Auftauen und Aufwärmen pro Portion:	
1–2 TL Raps- oder Olivenöl	untermischen
evtl. 1 EL Fruchtsaft	untermischen

Gemüsebrei mit Fisch

4–5 Portionen, geeignet zum Einfrieren

Zutaten	Zubereitung
400 g Karotten 200 g Broccoli 300 g Kartoffeln ca. 2 dl Wasser	Karotten und Kartoffeln schälen, alles klein schneiden. Bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Min. garen lassen
50 g Fischfilet ohne Gräten (ab 9. Monat 100 g)	in Stücke schneiden, begeben und 5 Min. weitergaren. Alles zusammen pürieren und portionenweise einfrieren
Nach dem Auftauen und Aufwärmen pro Portion:	
1–2 TL Raps- oder Olivenöl	untermischen
evtl. 1 EL Fruchtsaft	untermischen

Gemüsebrei vegetarisch

4–5 Portionen, geeignet zum Einfrieren

Zutaten	Zubereitung
400 g Karotten 200 g Kartoffeln ca. 2.5 dl Wasser	Karotten und Kartoffeln schälen, klein schneiden. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Min. garen lassen
350 g Apfel 50 g Hirse- oder Haferflocken	schälen, klein schneiden, begeben einrühren, 3–5 Min. kochen. Alles zusammen pürieren und portionenweise einfrieren
Nach dem Auftauen und Aufwärmen pro Portion:	
1–2 TL Raps- oder Olivenöl	untermischen
1 EL Fruchtsaft	untermischen

Gemüsebrei mit Ei

4–5 Portionen, geeignet zum Einfrieren

Zutaten	Zubereitung
600 g Kürbis (geschält) 300 g Kartoffeln ca. 2 dl Wasser	Kartoffeln schälen, alles klein schneiden. Bei schwacher Hitze zugedeckt 20 Min. garen lassen
Nach dem Auftauen und Aufwärmen pro Portion:	
¼ hartgekochtes Ei (ab 9. Monat ½ hartgekochtes Ei)	begeben und nochmals pürieren
1–2 TL Raps- oder Olivenöl	untermischen
1 EL Fruchtsaft	untermischen
