

Brotaufstriche für Babies und Kleinkinder

Kürbisaufstrich mit Kichererbsen

Zutaten

100 g gewürfeltes Kürbisfruchtfleisch

125 g Kichererbsen

1 EL Sesamöl

1 EL Olivenöl

1 TL Zitronensaft

Je nach Wunsch und Alter des Kindes zusätzlich: Pfeffer, Sesammus, ½ Zehe Knoblauch, etwas Kreuzkümmel

Zubereitung

Den Kürbis mit etwas Wasser 7 bis 10 Minuten weichdünsten.

Kochwasser abschütten.

Kürbis mit den restlichen Zutaten mit einem Pürierstab oder im Standmixer pürieren.

Fertig ist ein gesunder , leckerer Brotaufstrich!





Linsenaufstrich

Zutaten

50 g rote Linsen

160 ml Wasser

½ Apfel

100 g geschälte Karotte

3 EL Rapsöl

Zubereitung

Linsen mit Wasser abspülen und zusammen mit der gewürfelten Karotte ca 10 Minuten kochen.

Den Apfel würfeln und ca 5 Minuten mitkochen. Etwas abkühlen lassen und mit dem Rapsöl pürieren.

Je nach Alter des Kindes mit Pfeffer und Currypulver würzen.



