

# **„Fit fürs Kind“**

## **Ernährung**

**Der erste Löffel  
Brei –**

**und wie geht's  
weiter?**



© Helene Souza/pixelio

- Wie geht das mit dem Zufüttern?
- Was kann ich meinem Baby geben?
- Wann darf mein Baby was essen?

Im Ernährungskurs werden diese und ähnliche Fragen geklärt.

Es gibt viele praktische und hilfreiche Tipps und Infos zu diesem Thema.

**Referentin:**

Frau Arnold-Dahmen vom Amt für Landwirtschaft und Ernährung.

**Bitte fragen Sie nach dem nächsten Termin!**

**Telefonische Auskunft im Sekretariat unter  
0851 5018 850**

Die Veranstaltung findet bei uns an der Beratungsstelle statt und ist kostenlos.

**Verantwortlich:**

Renate Baumann

Diplom-Sozialpädagogin (FH)

Diplom-Caritastheologin (Univ. postgrad.)

**Caritas Schwangerschaftsberatung  
Obere Donaulände 8  
94032 Passau  
Telefon 0851 5018850**



# Rezept

## Pikanter Kürbisbrei

Für 1 Portion ab dem 7 Monat:

|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 100 g | Kartoffeln                        |
| 200 g | Hokkaido-Kürbis (siehe Tipp)      |
| 1     | Eigelb                            |
| 10 g  | Butter oder ungehärtete Margarine |

Zubereitungszeit: 30 min.

Pro Portion ca.: 1025 kj/226 kcal / 6g Ew / 13 g F / 2 3 g Kh

- 1 Die Kartoffeln waschen, ungeschält mit Wasser knapp bedeckt 20 – 25 Min. garen. Pellen und heiß durch die Kartoffelpresse drücken.
- 2 Den Kürbis putzen, schälen, würfeln, mit 1 EL Wasser bei mittlerer Hitze in etwa 10 Min. weich dünsten. Das Eigelb dazugeben und alles dann sehr fein pürieren.
- 3 Fett und Kartoffelschnee unterziehen. Den Brei nochmals aufkochen lassen.

© Kraftprotz/pixelio



**Tipp!**

Der milde Kürbis lässt sich auch mit Obst süß zubereiten. Der Hokkaido-Kürbis hat orangefarbenes Fleisch und ist besonders aromatisch. Angeschnittenen Kürbis sollten Sie schnell verbrauchen.