



#FAMILIENTISCH

Gesunde 20min-Gerichte
FÜR BABIES & ELTERN

MAM

SONNENTOR

Karotte

mit Spinat-Vielfalt
& Hirse

Karotte

mit Spinat-Vielfalt & Hirse



Zutaten für 1 Kind:

80 g Karotten (Tipp:
Purple-Haze-Karotte)

80 g Blattspinat
(z.B. Surinam- und
Malabar-Spinat)

50 g Goldhirse

Curry süß

Karotten gründlich waschen, in Scheiben schneiden und in etwas Rapsöl glacieren. Die Goldhirse mit ca. 120 ml Wasser im Topf etwa 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.

Den Blattspinat ordentlich waschen und von dicken Stängeln befreien. Zarte Stängel können dran bleiben.

Die gekochte Hirse abseihen und mit den Karottenscheiben vermischen. Abschließend den Blattspinat dazugeben. Weitere 3 Minuten auf kleiner Stufe kochen und mit Curry süß abschmecken.



Rezept aus dem Buch von Josef Floh:
„Der kleine Floh – Rezepte für Kinder von 0 bis 14“