

für Kleinkinder
ab 1 Jahr

Gesunde Rezepte für die ersten 1000 Tage

Ihr Lebensstil sowie Ihre Ernährung und die Ihres Kindes in den ersten 1000 Tagen – von der Empfängnis bis zu seinem 2. Geburtstag – **sind ausschlaggebend für seine lebenslange Gesundheit.** Wir begleiten Sie durch diese spannende Zeit und unterstützen Sie dabei, den Unterschied zu machen – mit vielen leckeren Rezepten und hilfreichen Tipps.

Pastinaken-Apfel-Cremesüppchen



Zubereitungszeit: 35 Min.



Mittagessen: geeignet ab 1 Jahr



Zutaten

für 3 Portionen:



Für die Suppe:
100 g* Pastinake
30 g Apfel (ca. 1/3 Apfel)
140 ml Gemüsebrühe
40 ml Sahne
1 Zweig Thymian

1 EL Agavendicksaft
(finden Sie beim Zucker)

Für die Beilage:
3 Mehrkornbrötchen
1 rote Paprikaschote

* Diese Angaben entsprechen der geputzten Menge.



Lassen Sie Ihr Kind diesen wunderbaren Mix an Geschmücken entdecken! **Pastinaken** enthalten den löslichen **Ballaststoff Inulin**, der unverdaut in den unteren Darm gelangt und dort sanft die **Verdauung fördert**.

So geht's:

- 1.** Pastinake schälen, in kleine Würfel schneiden und in einen Topf geben. Gemüsebrühe und Thymianzweig hinzugeben. Alles zum Kochen bringen und ca. 20 Min. kochen lassen, bis die Pastinakenwürfel weich sind.
- 2.** Währenddessen Apfel waschen, schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Diese zu den Pastinaken geben und das Ganze weiterköcheln lassen.
- 3.** Alles mit Agavendicksaft und kleinkindgerecht mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne dazugeben und mit einem Zauberstab cremig mixen.
- 4.** Mehrkornbrötchen und gewaschene rote Paprika als Rohkost runden die Mahlzeit als Beilage ab.

Entdecken Sie
Rezepte & Tipps
auf www.1000tage.de

Eine Initiative von **milupa** NUTRICIA &

