

Rezept :: Polenta-Herzen

aus dem Buch: „Die einfachsten Babybreie aller Zeiten“

Dazu braucht man:

- 1 Teelöffel Butter
- 140 g Polenta (Maisgrieß)
- 3 Eßlöffel Parmesan



1 TL
BUTTER



140 g
POLENTA



3 EL geriebener
PARMESAN

Und so geht's:

½ l Wasser im Topf aufkochen.

Butter und Polenta zufügen.

Unter Rühren 2 Min. köcheln lassen. Parmesan unterrühren.

Auf Backpapier ca. 1-2 cm dick zu einem Rechteck verstreichen.

15 Min. abkühlen und fest werden lassen.

Herzen ausstechen (oder die Masse in Dreiecke schneiden).

In einer Pfanne im heißen Rapsöl kurz von beiden Seiten anbraten.

Guten Appetit!

Für Kinder ab 9 Monaten • ergibt 15 Stück • Zubereitung: 30 Min. • ganz einfach

fibz Empfehlung: Wenn größere Kinder/Erwachsene mitessen, bei Bedarf salzen.



RAPSÖL ZUM BRATEN



fibz verlost 1x Buch
"Die einfachsten
Babybreie aller Zeiten"!
Siehe S. 9!



Buch :: Die einfachsten Babybreie aller Zeiten

Ruckzuck und easy peasy! Das ist das Motto dieses garantiert elternfreundlichen Brei-Kochbuchs.

Auf einen Blick sieht man alle Zutaten und die Zubereitung. Maximal vier Zutaten, einen Pürierstab und etwas Liebe – mehr braucht es nicht für die gesunde Portion Brei! Und schon kann sich das Baby auf leckere Speisen freuen: vom Anfängerbrei bis zum ersten kleinen Gericht. Mit dabei: ein Breifahrplan, der aufzeigt, was ein Baby in welchem Alter braucht und was es wann gut verträgt.

Dunja Rieber: Die einfachsten Babybreie aller Zeiten, Trias 2019, 128 S., ISBN: 978-3-432-10912-1, 12,99 €

Rezeptfoto und Rapsöl: © Daniela Sonntag, TRIAS Verlag

Butter: bigacis - stock.adobe.com, Polenta: oxie99 - stock.adobe.com, Parmesan: maxsol7 - stock.adobe.com