Brei / Kinder / Glutenfrei / Vegan /

Butternut Süßkartoffel Apfel Brei

Voller Ungeduld warte ich immer auf den Sommer und die Wiederkehr all dieser leckeren Früchte. Aber der Herbst entschädigt uns mit schmackhaften Äpfeln, Kürbissen und Süßkartoffeln.
Alle drei Zutaten zusammen ergeben einen cremigen, herzhaft-süßen Brei, der nicht nur unseren Kleinen schmeckt. Auch unpüriert als Ofengemüse, ist diese Kombination bei den “Großen” ein Hit! Da ich das Gemüse auf einem Backblech im Ofen röste, karamellisiert der Zucker in dem Gemüse und die Textur wird noch cremiger als einfach im Wasser gekocht. Mit einer Prise Zimt wird dieser Brei garantiert zu einem Geschmackserlebnis für alle Essanfänger (und Fortgeschrittene)! Uns so lässt sich das immer wiederkehrende Herbstwetter etwas leichter ertragen…

Zutaten

- 1 - Butternutkürbis
- 2 - Süßkartoffel
- 2 - Äpfel
- 1 EL - Öl
- 1 Prise - Zimt

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Butternutkürbis, Süßkartoffeln und Äpfel in Würfel schneiden.
3. Das Gemüse auf einem Backblech verteilen und mit dem Öl beträufeln oder kleine Butterflocken verteilen.
4. Für ca. 45 min im Backofen garen.
5. Nun das Gemüse mit dem Zimt bestäuben.
6. Für die “Erwachsenen-Version” gleich servieren, für die “Baby-Version” pürieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia