



Süßkartoffelsuppe mit Knuspersternen

ab 10. Monat

Zutaten

- 800 g Süßkartoffeln
- 400 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 1 EL gehackte Petersilie
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 20 g Butter
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken



Zubereitung

1. Schäle die Süßkartoffeln, Möhren, Zwiebel und Knoblauch. Schneide alles in Würfel.
2. Erhitze das Olivenöl in einem Topf und dünste die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig an. Gib die Möhren- und Süßkartoffelwürfel hinzu. Dünste sie 5 Minuten mit.
3. Lösche das Gemüse mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ab. Lass die Suppe für 15 Minuten köcheln. Nimm nun ggf. eine Portion für dein Baby ab und schmecke den Rest mit Salz und Pfeffer ab.
4. Stich mit einem Ausstecher Sterne aus den Toastscheiben. Brate sie in einer Pfanne mit Butter knusprig.
5. Püriere die Suppe. Serviere sie mit gehackter Petersilie und den Knuspersternen.

Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP



erhältlich unter <https://www.familienkost.de/shop/>