



## Salatherzen-Suppe

Besorgen Sie die Zutaten auf dem Markt oder im Supermarkt. Entscheidend ist, dass das Gemüse gründlich gewaschen wird und dass alles zusammen gedämpft wird. Damit Ihr Baby satt wird, planen Sie 200 g gedämpftes Gemüse ein.

- Mineralwasser, das für Babynahrung geeignet ist
- 4 Salatherzen
- 1 Kartoffel

### Zubereitung

Das Salatherz eignet sich am besten für Ihr Baby. Bewahren Sie die äußeren, großen Salatblätter für sich selbst auf. Waschen Sie anschließend diese Zutat unter fließendem Wasser, ebenso wie die zuvor geschälte Kartoffel, und schneiden Sie dann alles in kleine Stücke. Geben Sie das Gemüse in einen Dampfdrucktopf. Nach der Garzeit das Ganze ohne die Garflüssigkeit pürieren. Damit die Speise etwas flüssiger wird, fügen Sie ganz einfach ein wenig für Babynahrung geeignetes Mineralwasser hinzu.

### Kleiner Trick

Damit die in den Zutaten enthaltenen Vitamine weitgehend erhalten bleiben, wird empfohlen, sie nicht zu lange zu garen.