

Das Eiswürfelsystem

Das Eiswürfelsystem ist perfekt geeignet, um in babygerechten Portionen verschiedene Zutaten vorzubereiten, die dann jederzeit flexibel kombinierbar sind.



Das brauchst du:

- verschiedene Obst-, Gemüse- oder Fleischsorten
- 2 Töpfe
- 3 bis 4 handelsübliche Eiswürfel-
formen, am besten aus Silikon
- Pürierstab
- Gefrierbeutel

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Schritt

Alles bereitstellen und das gewünschte Gemüse schneiden oder schälen. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen, um die Eiswürfel-Formen zu sterilisieren und unerwünschte Keime abzutöten. Die Eiswürfel-Behälter ein bis zwei Minuten in kochendes Wasser tauchen und dann Brei einfüllen.



2. Schritt

Anschließend jeweils die gewählten Zutaten wie Fleisch, Gemüse und Obst einzeln dünsten und mit etwas Kochwasser pürieren.



3. Schritt

Den Brei in die Formen füllen und diese einige Stunden schockfrieren. Anschließend die Würfel aus der Form lösen, in Gefrierbeutel umfüllen und luftdicht verschließen. Bei -18 Grad sind die Gemüse- und Obstwürfel drei Monate haltbar.

