

Apfel-Holunder-Mus

Holunderbeeren sind wie alle Wildfrüchte reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Günstig für die Baby-Ernährung ist außerdem der niedrige Säuregehalt: So wird der Popo nicht wund. Aber Vorsicht: Holunderbeeren sollten nicht roh gegessen werden.

Zutaten für etwa 20 Portionen (zum Einfrieren):

400 g Holunderbeeren

1 kg Äpfel

1 EL Zitronensaft

50 ml Apfelsaft

Zubereitung: Beeren waschen, gut abtropfen lassen und von den Stielen zupfen. Äpfel schälen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Sofort mit dem Zitronensaft mischen. Holunderbeeren, Apfelstücke und Apfelsaft in einen Topf geben und langsam zum Kochen bringen und bei milder Hitze gut fünf Minuten köcheln lassen. Alles feinpürieren. Das vollständig abgekühlte Mus portionsweise in Eiswürfelbehälter einfrieren. Wenn das Mus gefroren ist, können Sie die Würfel zusammen in einem Beutel aufbewahren und bei Bedarf auftauen.