



# Babysoße - schnell & unkompliziert

ab ca. 6 Monaten

Schwierigkeitsgrad



1 Port.



5 Minuten

## Zutaten

|      |                            |
|------|----------------------------|
| 1    | Veggi Bunny von Holle      |
| 2 TL | Mandelmus, weiß            |
| 1 TL | Öl mit Omega3 angereichert |
|      |                            |
|      |                            |
|      |                            |
|      |                            |

## Schritte

1. einen ganzen oder halben Veggi Bunny Quetschie zusammen mit dem Mandelmus zu einer homogenen Masse verrühren
2. Optionen 1: In einem kleinen Topf bei Stufe 1 - lauwarm werden lassen & anschließend mit euren individuellen Beilagen servieren - anschließend mit 1 TL Omega 3 angereichertes Öl toppen
3. Option 2: Alle Zutaten (Veggi Bunny, Mandelmus & Omega 3 Öl) zusammen zu einer homogenen Masse verrühren & anschließend über die warmen Beilagen geben

## Vitamin,-& Mineralstoffcheck

### 1. Veggie Bunny (Holle):

- **Vitamine:**
  - **Vitamin A:** Unterstützt die Sehkraft und das Immunsystem.
  - **Vitamin C:** Fördert die Immunfunktion und die Hautgesundheit.
  - **B-Vitamine:** Unterstützen den Energiestoffwechsel und die Nervenfunktion.

### • Mineralstoffe:

- **Kalium:** Wichtig für die Herzgesundheit und die Muskelfunktion.
- **Magnesium:** Unterstützt die Muskel- und Nervenfunktion.

### 2. Weißes Mandelmus:

- **Vitamine:**
  - **Vitamin E:** Ein starkes Antioxidans, das die Zellen schützt.
  - **B-Vitamine (z.B. B2, B3):** Unterstützen den Energiestoffwechsel.

### • Mineralstoffe:

- **Kalzium:** Wichtig für die Knochengesundheit.
- **Magnesium:** Unterstützt die Knochengesundheit und die Muskelfunktion.
- **Eisen:** Wichtig für die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Körper.
- **Gesunde Fette:** Fördern die Herzgesundheit.

### 3. Omega-3-Öl:

- **Alpha-Linolensäure (ALA):** Eine essentielle Fettsäure, die entzündungshemmende Eigenschaften hat und wichtig für die Herzgesundheit ist.
- **Vitamin E:** Oft in Ölen enthalten, wirkt als Antioxidans

**Fazit:** Diese Sauce ist eine nährstoffreiche Kombination, die gesunde Fette, Vitamine und Mineralstoffe bietet. Sie kann eine gesunde Ergänzung zu verschiedenen Gerichten sein

