



Babybrei mit Hackfleisch, Blumenkohl und Zucchini

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
👉 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Blumenkohl	50 g
Zucchini	50 g
Kartoffeln, mehligkochend	50 g
Rinderhackfleisch	20 g
Orangensaft	2 EL
Rapsöl	1 EL

Zubereitung

1. Blumenkohl waschen und in kleine Röschen schneiden oder brechen. Zucchini waschen, Enden entfernen und klein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls klein würfeln.
2. In einem Topf Gemüse und Kartoffeln mit Wasser bedeckt aufkochen und ca. 10 Min. auf niedriger Stufe garen. Hackfleisch zugeben und weitere ca. 5 Min. garen.
3. Anschließend alles abgießen. Kochwasser auffangen. Im Topf Gemüse, Kartoffeln, Hackfleisch, Saft, Öl und 2–3 EL vom Kochwasser fein pürieren. Hackfleisch-Blumenkohl-Zucchini-Brei umfüllen, abkühlen lassen und füttern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	178 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	11 g