



Babybrei mit Hähnchen, Kohlrabi und Kartoffeln

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
👤 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Kohlrabi	100 g
Kartoffeln, mehligkochend	50 g
Hähnchenbrustfilets	20 g
Orangensaft	2 EL
Rapsöl	1 EL

Zubereitung

1. Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffel schälen, waschen und klein würfeln. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf Kohlrabi und Kartoffeln mit Wasser bedeckt aufkochen und ca. 10 Min. garen. Hähnchen zugeben und weitere ca. 5 Min. garen.
3. Anschließend alles abgießen. Kochwasser auffangen. Im Topf Gemüse, Hähnchen, Saft, Öl und 2–3 EL vom Kochwasser fein pürieren. Hähnchen-Kohlrabi-Kartoffeln-Brei umfüllen, abkühlen lassen und füttern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	183 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	11 g