



Babybrei mit Haferflocken, Süßkartoffel und Apfel

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🍲 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Süßkartoffeln	50 g
Wasser	200 ml
Haferflocken, zart	25 g
Äpfel, grün	50 g
Rapsöl	1 TL

Zubereitung

1. Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf Süßkartoffel mit Wasser aufkochen und ca. 10 Min. auf niedriger Stufe weich garen. Haferflocken zugeben und weitere ca. 5 Min. garen.
2. Inzwischen Apfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls klein würfeln. Anschließend Apfel und Öl zu den Haferflocken geben und fein pürieren. Haferflocken-Süßkartoffel-Apfel-Brei umfüllen, abkühlen lassen und füttern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	200 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	6 g