



Babybrei mit Karotte, Kartoffel und Mango

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
👉 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Karotten	100 g
Kartoffeln, mehligkochend	50 g
Mango	50 g
Rapsöl	1 EL

Zubereitung

1. Karotten schälen, Enden entfernen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und ebenfalls klein würfeln.
2. In einem Topf Karotten und Kartoffeln mit Wasser bedeckt aufkochen und ca. 10 Min. auf niedriger Stufe garen. Mango zugeben und weitere ca. 5 Min. garen.
3. Anschließend alles abgießen. Kochwasser auffangen. Im Topf Karotten, Kartoffeln, Mango, Öl und 2–3 EL vom Kochwasser fein pürieren. Karotte-Kartoffel-Mango-Brei umfüllen, abkühlen lassen und füttern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	184 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	9 g