



Rezepte > Andere

Babybrei mit Kartoffel, Spinat und Mango

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🍲 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Mango	50 g
Blattspinat	50 g
Kartoffeln, mehligkochend	50 g
Rapsöl	1 EL

Zubereitung

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

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	155 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	9 g