



Babybrei mit Rote Bete, Kartoffeln und Blumenkohl

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🍲 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Rote Bete, vorgegart	50 g
Blumenkohl	50 g
Kartoffeln, mehligkochend	50 g
Rapsöl	1 EL

Zubereitung

1. Rote Bete schälen und klein würfeln. Blumenkohl waschen und in kleine Röschen brechen oder schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf Rote Bete, Blumenkohl und Kartoffeln mit Wasser bedeckt aufkochen und ca. 15 Min. auf niedriger Stufe garen.
3. Anschließend alles abgießen. Kochwasser auffangen. Im Topf Gemüse, Öl und 2–3 EL vom Kochwasser fein pürieren. Rote-Bete-Kartoffel-Blumenkohl-Brei umfüllen, abkühlen lassen und füttern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	147 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	9 g