Babybrei mit Rote Bete, Kartoffeln und Blumenkohl

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 1 Portionen

Rote Bete, vorgegart	50 g
Blumenkohl	50 g
Kartoffeln, mehligkochend	100 g
Öl	1 EL
Orangensaft	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

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 den Mixtopf etwa 500 ml Wasser geben. Im Dampfgaraufsatz Kartoffeln und Blumenkohl auf der Dampfgarstufe 25 Min. weich garen.

3. Anschließend Garflüssigkeit umfüllen. Im Mixtopf Kartoffeln, Blumenkohl und Rote Bete mit Öl, Orangensaft und 40 ml Garflüssigkeit fein pürieren. Babybrei mit Rote Bete, Kartoffeln und Blumenkohl abkühlen lassen, umfüllen und füttern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	201 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	9 g