



Babybrei mit Süßkartoffel, Pastinake und Apfel

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🍲 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Pastinaken	50 g
Süßkartoffeln	100 g
Äpfel, rot	50 g
Rapsöl	1 EL

Zubereitung

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

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	226 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	9 g