Babybrei mit Couscous, Banane und Birne

Zeit gesamt
1h 40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 1 Portionen

Wasser	50 ml
Couscous	20 g
Birnen	50 g
Bananen	50 g
Rapsöl	1 TL

Zubereitung

1. In einem Topf Wasser aufkochen. In einer Schüssel Couscous mit kochendem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.

2. Birne schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Banane schälen und klein würfeln. In einem hohen Gefäß Birne und Banane fein pürieren.

3. Öl unter den Couscous heben. Couscous umfüllen, abkühlen lassen und mit Bananen-Birnen-Brei füttern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	183 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	5 g