Babybrei mit Hähnchen, Kohlrabi und Kartoffeln

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 1 Portionen

Kohlrabi	100 g
Kartoffeln, mehligkochend	50 g
Hähnchenbrustfilets	20 g
Orangensaft	2 EL
Rapsöl	1 EL

Zubereitung

1. Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffel schälen, waschen und klein würfeln. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.

2. In einem Topf Kohlrabi und Kartoffeln mit Wasser bedeckt aufkochen und ca. 10 Min. garen. Hähnchen zugeben und weitere ca. 5 Min. garen.

3. Anschließend alles abgießen. Kochwasser auffangen. Im Topf Gemüse, Hähnchen, Saft, Öl und 2–3 EL vom Kochwasser fein pürieren. Hähnchen-Kohlrabi-Kartoffeln-Brei umfüllen, abkühlen lassen und füttern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	183 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	11 g