



Babybrei mit Hühnchen, Karotte und Reis

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🍲 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

| | |
|---------------------|-------|
| Langkornreis | 25 g |
| Wasser | 60 ml |
| Karotten | 100 g |
| Hähnchenbrustfilets | 20 g |
| Orangensaft | 2 EL |
| Rapsöl | 1 EL |

Zubereitung

1. In einem Topf Reis mit 60 ml Wasser aufkochen und ca. 12 Min. garen. Inzwischen Karotte schälen, Enden entfernen und in kleine Würfel schneiden. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. In einem weiteren Topf Karotte mit Wasser bedeckt aufkochen und ca. 5 Min. auf niedriger Stufe garen. Hähnchen zugeben und weitere ca. 10 Min. garen.
3. Anschließend alles abgießen. Kochwasser auffangen. Im Topf Karotte, Reis, Hähnchen, Saft, Öl und 2–3 EL vom Kochwasser fein pürieren. Hähnchen-Karotte-Reis-Brei umfüllen, abkühlen lassen und füttern.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 252 kcal |
| Kohlenhydrate | 32 g |
| Eiweiß | 7 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 11 g |