

## Babybrei mit Hühnchen, Karotte und Reis





Zubereitungszeit 5min





## Zutaten

für 1 Portionen

Karotten	100 g
Hähnchenbrustfilets	20 g
Langkornreis	25 g
Öl	1 EL
Orangensaft	4 EL

## Zubereitung



- 1. Karotte schälen, Enden entfernen und in kleine Würfel schneiden. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
- 2. In den Mixtopf Reis mit etwa 500 ml Wasser geben. In den Dampfgaraufsatz Karotte und Fleisch geben und auf der Dampfgarstufe 25 Min. weich garen.
- 3. Anschließend Garflüssigkeit umfüllen. Im Mixtopf Karotte, Fleisch und Reis mit Öl, Orangensaft und 40 ml Garflüssigkeit fein pürieren. Babybrei mit Hühnchen, Karotte und Reis umfüllen, abkühlen lassen und füttern.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	261 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	11 g