

## Babybrei mit Karotte, Kartoffel und Mango





Zubereitungszeit 10min





## Zutaten

für 1 Portionen

Karotten	100 g
Kartoffeln, mehligkochend	50 g
Mango	50 g
Rapsöl	1 EL

## Zubereitung

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

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	184 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	9 g