



# Babybrei mit Karotte, Kartoffel und Mango

Zeit gesamt  
🕒 30min

Zubereitungszeit  
👉 5min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

Karotten	100 g
Kartoffeln, vorw. festk.	50 g
Mango	50 g
Rapsöl	1 EL
Orangensaft	4 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 den Mixtopf etwa 500 ml Wasser geben. Im Dampfgaraufsatz Kartoffeln und Karotten auf der Dampfgarstufe 25 Min. weich garen.
3. Anschließend Garflüssigkeit umfüllen. Im Mixtopf Gemüse mit Mango, Öl, Orangensaft und 40 ml Garflüssigkeit fein pürieren. Babybrei mit Karotte, Kartoffel und Mango abkühlen lassen, umfüllen und füttern.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	202 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	9 g