



Babybrei mit Lachs, Brokkoli und Kartoffeln

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🍲 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Brokkoli	100 g
Kartoffeln, mehligkochend	50 g
Lachsfilet, tiefgefroren	20 g
Rapsöl	1 EL

Zubereitung

1. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Kartoffel schälen, waschen und klein würfeln. Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf Brokkoli und Kartoffeln mit Wasser bedeckt aufkochen und ca. 10 Min. garen. Lachs zugeben und weitere ca. 5 Min. garen.
3. Anschließend alles abgießen. Kochwasser auffangen. Im Topf Gemüse, Fisch, Öl und 2–3 EL vom Kochwasser fein pürieren. Lachs-Brokkoli-Kartoffel-Brei umfüllen, abkühlen lassen und füttern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	188 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	12 g