



# Babybrei mit Rote Bete, Kartoffeln und Blumenkohl

Zeit gesamt  
 30minZubereitungszeit  
 5minSchwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 1 Portionen

Rote Bete, vorgegart	50 g
Blumenkohl	50 g
Kartoffeln, mehligkochend	100 g
Öl	1 EL
Orangensaft	4 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

SILVERCREST Monsieur Cuisine (Connect und Smart)

1. Rote Bete schälen und klein würfeln. Blumenkohl waschen und in kleine Röschen brechen oder schneiden. Kartoffeln schälen waschen und in Würfel schneiden.
2. In den Mixtopf etwa 500 ml Wasser geben. Im Dampfgaraufsatz Kartoffeln und Blumenkohl auf der Dampfgarstufe 25 Min. weich garen.
3. Anschließend Garflüssigkeit umfüllen. Im Mixtopf Kartoffeln, Blumenkohl und Rote Bete mit Öl, Orangensaft und 40 ml Garflüssigkeit fein pürieren. Babybrei mit Rote Bete, Kartoffeln und Blumenkohl abkühlen lassen, umfüllen und füttern.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	201 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	9 g