



Babybrei mit Seelachs, Brokkoli und Kartoffeln

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
5min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Brokkoli	100 g
Seelachsfilet, tiefgefroren	20 g
Rapsöl	1 EL
Kartoffeln, festkochend	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

SILVERCREST Monsieur Cuisine (Connect und Smart)

1. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Kartoffel schälen, waschen und klein würfeln. Seelachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. In den Mixtopf etwa 500 ml Wasser geben. Im Dampfgaraufsatzt Kartoffeln, Brokkoli und Seelachs Dampfgarstufe/25 Min. weich garen.
3. Anschließend Garflüssigkeit umfüllen. Im Mixtopf alles mit Öl und 40 ml Garflüssigkeit fein pürieren. Babybrei mit Seelachs, Brokkoli und Kartoffeln abkühlen lassen, umfüllen und füttern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	199 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	9 g