



Babybrei mit Kichererbsen gelber Zucchini und Reis

vegetarisch
ab 9. Monat

Zutaten

- 50 g Langkornreis (Rohgewicht)
- 150 g gelbe Zucchini (grüne geht natürlich auch)
- 80 g gekochte Kichererbsen
- 3 EL Orangensaft
- 2 EL Rapsöl



Zubereitung

1. Wasche die Zucchini und schneide sie in kleine Stücke. Bei frischen Zucchini aus regionalem Anbau kannst du die Schale dran lassen. Gib die Zucchini schwach bedeckt mit Wasser in einen Topf und koche sie mit Deckel 8 Minuten.
2. Koche währenddessen den Reis nach Packungsanleitung. Spüle ihn dann in einem Sieb ab.
3. Gib den Reis mit dem Orangensaft und den Kichererbsen zur Zucchini und dem Zucchini Kochwasser. Püriere alles zu einem feinen Brei.
4. Teile den Brei in 2 Portionen auf. Rühre vor dem Verzehr jeweils einen Esslöffel Rapsöl unter.

Du kannst diesen [Babybrei einfrieren](#) oder 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE
MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

erhältlich unter <https://www.familienkost.de/shop/>