



# Stamppot aus Süßkartoffel und Erbsen



Dieser Stamppot ist eine typisch niederländische Spezialität. Er lässt sich leicht zubereiten und auch vorkochen. Als Meal Prep für Dein Kind ist dieser Stampf eine ideale Mahlzeit vor allem für die Tage, an denen es etwas hektischer zugeht.



4P 30M

## ZUTATEN

### Für 4 Portionen

8–9 Monate = 150 g

350 g Süßkartoffeln

60 g Spinat

80 g grüne Erbsen

100 g Hühnerbrustfilet,  
gewürfelt

2 Blätter Basilikum



## SO BEREITEST DU DEN STAMPPOT ZU

- 1 • Die Süßkartoffeln schälen und in würfeln. Ausreichend Wasser in einem Topf aufkochen und die Süßkartoffeln ca. 10 Min. garen. In den letzten 4 Min. Spinat und grüne Erbsen dazugeben. Abgießen und ausdampfen lassen.
- 2 • Das Hühnerbrustfilet ca. 10 Min. dämpfen oder braten, dann mit dem Gemüse und kleingeschnittenen Basilikum vermischen.
- 3 • Die Mischung bis zur gewünschten Konsistenz stampfen oder pürieren – fertig ist der Stamppot!



## Tipp

Mag Dein Kind Fisch?

Du kannst statt Hühnchen  
auch Fischfilet verwenden.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

Kcal	Fett	Ges. Fett	Kohlenhyd.	Ballastst.	Eiweiße
131	0,9 g	0,3 g	21 g	3,1 g	8,4 g

# MEPAL

*Für immer*