Rezept

Pflaumen-Getreide-Brei

Ein Rezept von Pflaumen-Getreide-Brei, am 29.04.2024

Zutaten

- **100 g** entsteinte Pflaumen
- **20 g** Dinkelflocken
- **2 EL** 2 El Apfelsaft
- **1 TL** Butter (8 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion ab 7. Monat | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Pflaumen waschen und klein schneiden. In einem Topf mit dem Apfelsaft mischen und aufkochen lassen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 5 Min. weich dünsten.

---

2. 100 ml Wasser und die Flocken dazugeben, verrühren, aufkochen und bei schwacher Hitze 2 Min. kochen lassen. Vom Herd ziehen. Die Butter dazugeben, den Brei fein pürieren.