Rezept

Bananen-Dinkel-Sonnenblumen-Brei

Ein Rezept von Bananen-Dinkel-Sonnenblumen-Brei, am 12.10.2024

Zutaten

- **10 g** Sonnenblumenkerne
- **200 g** Banane
- **40 g** Dinkelflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 4 g F, 5 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne und Dinkelflocken in den Mixtopf geben, Mixtopfdeckel verschließen, Messbecher einsetzen und 20 Sek./Stufe 10 mahlen. Den Deckel wieder öffnen und die gemahlenen Flocken und Kerne mithilfe des Spatels nach unten schieben. 180 g Wasser hinzufügen, den Mixtopfdeckel wieder verschließen und alles 3 Min./100°/Stufe 2 erhitzen.

2. Anschließend den Messbecher entfernen und den Brei 5 Min./Stufe 3 abkühlen lassen. Inzwischen die Banane schälen, in Stücke brechen, dazugeben und den Messbecher mit der Öffnung nach oben wieder aufsetzen.

3. Fein pürieren Sie den Brei 20 Sek./Stufe 10. Für ältere Babys, die gröbere Konsistenzen mögen, pürieren Sie den Brei 2 Sek./Stufe 4. Wenn Sie den Brei als Trinkbrei geben wollen, lassen Sie ihn auf 50° abkühlen, fügen noch 100 g Wasser hinzu und pürieren den Brei 20 Sek./Stufe 10.