

Rezept

Brokkoli-Hafer-Brei

Ein Rezept von Brokkoli-Hafer-Brei, am 17.06.2024

Zutaten

500 g Brokkoli

50 g Haferflocken

4-6 knappe EL Rapsöl

250 g Kartoffeln

75 ml Apfelsaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Portionen ab 6. Monat | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen, die Stiele schälen und würfeln. Die Kartoffeln waschen, schälen und klein würfeln.

2. $\frac{1}{4}$ l Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Brokkoli und Kartoffeln darin zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. kochen lassen, bis beides weich ist.

3. Die Haferflocken einrühren und den Brei unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Den Brei vom Herd nehmen. Den Apfelsaft unterrühren und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Portionsweise einfrieren. 1 knappen EL Öl vor dem Einfrieren oder nach dem Auftauen zu jeder Portion geben.