Rezept

Deftiger Dinkelbrei

Ein Rezept von Deftiger Dinkelbrei, am 12.10.2024

Zutaten

- **20 g** Parmesan
- **2** getrocknete Soft-Aprikosen
- Salz
- **1 TL** Zitronensaft
- **2** getrocknete Tomaten in Öl
- **30 g** Dinkelflocken (Instant; Abteilung für Babynahrung im Supermarkt)
- **½** Avocado
- **5** Basilikumblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 27 g F, 14 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Den Parmesan reiben. Getrocknete Tomaten und Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Flocken, 1 Prise Salz, Aprikosenwürfel, Parmesan und Tomatenwürfel in eine Schüssel geben, mit 250 ml Wasser übergießen und 5 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Avocadohälfte schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Diese mit dem Zitronensaft beträufeln. Das Basilikum waschen, abtrocknen und in feine Streifen schneiden. Avocado und Basilikum zu den übrigen Zutaten in die Schüssel geben, untermischen und den Dinkelbrei genießen.