

Rezept

## Dinkel-Kürbis-Linsen-Brei

Ein Rezept von Dinkel-Kürbis-Linsen-Brei, am 28.03.2025

### Zutaten

<b>20 g</b> Dinkel	<b>20 g</b> Hirseflocken
<b>200 g</b> Kürbis (z.B. Butternut ersatzweise Kartoffeln)	<b>20 g</b> gelbe Linsen
<b>1/2 TL</b> gemahlene Fenchelsamen (nach Belieben)	<b>70 g</b> Orangensaft
<b>25 g</b> Haselnussmus	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 210 kcal, 8 g F, 8 g EW, 27 g KH

### Zubereitung

1. Dinkel und Hirseflocken in den Mixtopf geben und 30 Sek./Stufe 10 mahlen, das gemahlene Getreide mit dem Spatel nach unten schieben.

---

2. Den Kürbis schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Kürbisfleisch, Linsen und nach Belieben Fenchelsamen in den Mixtopf geben. 200 g Wasser hinzufügen und die Masse 15 Min./100°/Stufe 2 garen. Den Messbecher entfernen und den Brei 8 Min./Stufe 3 auf 60° abkühlen lassen. Orangensaft und Haselnussmus dazugeben. Den Brei 20 Sek./Stufe 10 pürieren.