

Rezept

Dinkel-Mango-Brei

Ein Rezept von Dinkel-Mango-Brei, am 20.04.2024

Zutaten

20 g Dinkelflocken (ersatzweise Haferflocken) **200 g** Vollmilch
40 g Mango

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 8 g F, 9 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Die Dinkelflocken in den Mixtopf geben, den Mixtopfdeckel verschließen, den Messbecher einsetzen und die Flocken 20 Sek./Stufe 10 mahlen. Den Deckel öffnen und die Flocken mithilfe des Spatels nach unten schieben. Die Vollmilch dazugeben, den Mixtopfdeckel wieder verschließen und die Getreide-Milch 3 Min./90°/Stufe 2 erhitzen.
2. Anschließend den Messbecher entfernen und den Brei 5 Min./Stufe 3 abkühlen lassen. Inzwischen die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und grob zerkleinern. Die Mango zum Brei geben 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 5. Wenn Sie den Brei als Trinkbrei geben wollen, lassen Sie ihn auf 50° abkühlen, fügen noch 50 g Wasser hinzu und pürieren den Brei 20 Sek./Stufe 10.