

Rezept

## Erdbeer-Hafer-Walnuss-Brei

Ein Rezept von Erdbeer-Hafer-Walnuss-Brei, am 23.04.2024

### Zutaten

**10 g** Walnusskerne **40 g** Haferflocken  
**200 g** Erdbeeren (ersatzweise TK-Erdbeeren)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 135 kcal, 5 g F, 4 g EW, 17 g KH

### Zubereitung

1. Die Walnüsse in den Mixtopf geben, den Mixtopfdeckel verschließen, den Messbecher einsetzen und die Nüsse 10 Sek./Stufe 7 mahlen. Den Deckel öffnen und die Nüsse mit dem Spatel nach unten schieben. Die Haferflocken dazugeben und 20 Sek./Stufe 10 zerkleinern. 180 g Wasser hinzufügen, den Mixtopfdeckel verschließen und die Masse 3 Min./100°/Stufe 2 erhitzen.
2. Anschließend den Messbecher entfernen und den Brei 5 Min./Stufe 3 abkühlen lassen. Inzwischen die Erdbeeren vorsichtig waschen, die Kelchblätter entfernen und die Früchte halbieren. Die Erdbeeren zum Brei geben und den Messbecher mit der Öffnung nach oben wieder aufsetzen. Den Brei 20 Sek./Stufe 10 pürieren.