

Rezept

Grünkern-Rote-Bete-Brei

Ein Rezept von Grünkern-Rote-Bete-Brei, am 29.09.2023

Zutaten

20 g Grünkern	25 g Walnüsse
10 g Hirseflocken	10 g Haferflocken
250 g Rote Bete	1 Orange

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 220 kcal, 9 g F, 6 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Grünkern, Walnüsse, Hirse- und Haferflocken in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 10 mahlen. Die Roten Beten waschen, mit Küchenhandschuhen schälen, in grobe Stücke schneiden und zum Getreide in den Mixtopf geben. Alles 4 Sek./Stufe 6 zerkleinern, 150 g Wasser hinzufügen und die Masse 10 Min./100°/Stufe 2 garen.
2. Orange schälen und grob zerteilen. Saft auffangen. Den Messbecher entfernen und die Getreide-Rote-Bete-Mischung 8 Min./Stufe 3 auf 60° abkühlen lassen. Dann die Orange mitsamt dem Saft dazugeben. Den Brei 20 Sek./Stufe 10 pürieren.