

Rezept

# Hafer-Himbeer-Brei

Ein Rezept von Hafer-Himbeer-Brei, am 24.01.2025

## Zutaten

20 g Haferflocken

200 g Vollmilch

40 g Himbeeren (ersatzweise TK-Himbeeren)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 8 g F, 10 g EW, 23 g KH

## Zubereitung

1. Die Haferflocken in den Mixtopf geben, den Mixtopfdeckel verschließen, den Messbecher einsetzen und die Flocken 20 Sek./Stufe 10 mahlen. Den Deckel wieder öffnen und die gemahlene Flocken mithilfe des Spatels nach unten schieben. Die Vollmilch dazugeben, den Mixtopfdeckel verschließen und die Haferflocken-Milch 3 Min./90°/Stufe 2 erhitzen.
2. Anschließend den Messbecher entfernen und den Brei 5 Min./Stufe 3 abkühlen lassen. Inzwischen die Himbeeren vorsichtig waschen, dann zum Brei geben und den Messbecher mit der Öffnung nach oben wieder aufsetzen. Den Brei 20 Sek./Stufe 10 pürieren.