

Rezept

Heidelbeer-Grieß-Hanf-Brei

Ein Rezept von Heidelbeer-Grieß-Hanf-Brei, am 08.12.2025

Zutaten

- | | |
|---|------------------------------|
| 20 g Hanfsamen | 40 g Weichweizengrieß |
| 200 g Heidelbeeren (ersatzweise TK-Heidelbeeren) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 4 g F, 5 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Die Hanfsamen in den Mixtopf geben, den Mixtopfdeckel verschließen, den Messbecher einsetzen und die Samen 10 Sek./Stufe 7 mahlen. Den Deckel wieder öffnen, die gemahlten Hanfsamen in eine Schüssel geben und beiseitestellen. Den Weichweizengrieß in den Mixtopf geben und 60 Sek./Stufe 10 mahlen, dann mithilfe des Spatels nach unten schieben. 300 g Wasser hinzufügen, den Mixtopfdeckel wieder verschließen und den Grieß 5 Min./100°/Stufe 2 erhitzen.
2. Anschließend den Messbecher entfernen und den Grieß 5 Min./Stufe 3 abkühlen lassen. Inzwischen die Heidelbeeren waschen, mit den Hanfsamen zum Grieß geben und den Messbecher mit der Öffnung nach oben wieder aufsetzen.
3. Fein pürieren Sie den Brei 60 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 100 g Wasser hinzu und pürieren den Brei 60 Sek./Stufe 10.