Rezept

Hirse-Kürbis-Apfel-Brei

Ein Rezept von Hirse-Kürbis-Apfel-Brei, am 12.10.2024

Zutaten

250 g	Kartoffeln
150 g	milde Äpfel
100 ml	Apfelsaft
500 g	Kürbis oder Möhren (geschält)
50 g	Hirseflocken
1 knapper EL	pro Portion 1 knapper EL Rapsöl (8 g)

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Kürbis oder Möhren ebenfalls würfeln. Beides mit ¼ l Wasser in einem Topf zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

2. Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und würfeln. 5 Min. mitgaren. Die Hirseflocken einrühren. Den Brei unter ständigem Rühren aufkochen. Vom Herd ziehen.

3. Apfelsaft zugeben und alles fein pürieren, eventuell mit Wasser verdünnen. Abgekühlt portionsweise einfrieren. Vor dem Füttern pro Portion 1 knappen EL Rapsöl unterrühren.