Rezept

Mango-Hirse-Mandel-Brei

Ein Rezept von Mango-Hirse-Mandel-Brei, am 31.05.2025

Zutaten

- **20 g** Hirseflocken
- **10 g** Mandeln
- **20 g** Haferflocken
- **250 g** Mango

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 4 g F, 4 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Hirseflocken, Haferflocken und Mandeln in den Mixtopf geben, den Mixtopfdeckel verschließen, den Messbecher einsetzen und alles 20 Sek./Stufe 10 mahlen. Den Deckel wieder öffnen und die gemahlenen Flocken und Mandeln mithilfe des Spatels nach unten schieben. 180 g Wasser hinzufügen, den Mixtopfdeckel wieder 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 Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und zerkleinern. Die Mangostücke in den Mixtopf geben und den Messbecher mit der Öffnung nach oben wieder aufsetzen.

3. Fein pürieren Sie den Brei 20 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 20 Sek./Stufe 10.