

Rezept

Mehrkorn-Avocado-Brei

Ein Rezept von Mehrkorn-Avocado-Brei, am 08.02.2025

Zutaten

20 g Mehrkornflocken

10 g Avocado

200 g Vollmilch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 214 kcal, 10 g F, 9 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Die Mehrkornflocken 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 wieder verschließen und die Getreide-Milch 3 Min./90°/Stufe 2 erhitzen.
2. Den Messbecher entfernen und den Brei 5 Min./Stufe 3 abkühlen lassen. Inzwischen die Avocado schälen und vom Stein lösen. Die Avocado zum Brei 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 50 g Wasser hinzu und pürieren den Brei 20 Sek./Stufe 10.