

Rezept

Mehrkornbrei mit Banane und Orange

Ein Rezept von Mehrkornbrei mit Banane und Orange, am 30.04.2025

Zutaten

20 g zarte 5-Korn-Flocken (ersatzweise Dinkelflocken)

40 g Orange

½ Banane

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal, 1 g F, 3 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Die Flocken in einem kleinen Topf mit 100 ml Wasser einmal unter Rühren aufkochen, dann vom Herd nehmen.
-
2. Inzwischen Orange und Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Obst zum warmen Brei geben und alles im Topf mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Vor dem Füttern auf Esstemperatur abkühlen lassen.