

Rezept

Melone-Hafer-Sesam-Brei

Ein Rezept von Melone-Hafer-Sesam-Brei, am 27.04.2024

Zutaten

- 10 g** Sesamsamen **40 g** Haferflocken
260 g Honigmelone (ersatzweise Nektarine oder Mango)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal, 4 g F, 5 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht zu bräunen beginnen und aromatisch duften. Aus der Pfanne nehmen und mit den Haferflocken in den Mixtopf geben, den Mixtopfdeckel verschließen, den Messbecher einsetzen und beides 20 Sek./Stufe 10 mahlen.
2. Den Deckel wieder öffnen und die gemahlene Flocken und Samen mithilfe des Spatels nach unten schieben. 180 g Wasser hinzufügen, den Mixtopfdeckel wieder verschließen. Flocken und Samen 3 Min./100°/Stufe 2 erhitzen.
3. Anschließend den Messbecher entfernen und 5 Min./Stufe 3 abkühlen lassen. Inzwischen die Melone schälen, entkernen und grob zerkleinern. Die Melonenstücke in den Mixtopf geben und den Messbecher mit der Öffnung nach oben wieder aufsetzen.
4. 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.