

Rezept

Möhren-Amarant-Kichererbsen-Brei

Ein Rezept von Möhren-Amarant-Kichererbsen-Brei, am 23.04.2024

Zutaten

120 g Möhren	20 g Amarant
20 g Haferflocken	1/2 TL Kreuzkümmel
50 g Kichererbsen (Dose)	25 g Mandelmus
70 g Orangensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal, 9 g F, 7 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren schälen, die Enden knapp abschneiden und die Möhren in grobe Stücke schneiden. Die Möhrenstücke in den Mixtopf geben und 4 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Dann die Möhrenraspel mithilfe des Spatels aus dem Mixtopf in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
2. Amarant, Haferflocken und 180 g Wasser in den Mixtopf geben und 15 Min./100°/Stufe 2 garen. Möhren und nach Belieben Kreuzkümmel hinzufügen und die Masse 5 Min./100°/ Stufe 2 erhitzen.
3. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, waschen und abtropfen lassen. Den Messbecher entfernen, die Kichererbsen in den Mixtopf geben und den Brei 6 Min./Stufe 3 auf 60° abkühlen lassen. Dann das Mandelmus und den Orangensaft dazugeben und den Messbecher mit der Öffnung nach oben wieder einsetzen.
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 Suppe geben wollen, lassen Sie ihn auf 50° abkühlen, fügen noch 100 g Wasser hinzu und pürieren den Brei 60 Sek./Stufe 10.