

Rezept

Obst-Getreide-Brei – Grundrezept Nachmittagsbrei

Ein Rezept von Obst-Getreide-Brei – Grundrezept Nachmittagsbrei, am 18.04.2024

Zutaten

40 g Haferflocken

300 g Äpfel

10 g Mandelmus

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 155 kcal, 5 g F, 4 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Die Haferflocken in den Mixtopf geben, den Mixtopfdeckel verschließen, den Messbecher einsetzen und die Flocken 20 Sek./Stufe 10 mahlen. Beiseitestellen.

2. Die Äpfel waschen, schälen und vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelspalten in den Mixtopf geben. Mixtopfdeckel verschließen und die Äpfel 3 Sek./Stufe 7 zerkleinern. Die Haferflocken und 180 g Wasser hinzufügen und 3 Min./100°/Stufe 2 erhitzen.

3. Anschließend den Messbecher entfernen und 5 Min./Stufe 3 abkühlen lassen. Das Mandelmus dazugeben 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 4. 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.