

Rezept

Veggiebrei

Ein Rezept von Veggiebrei, am 23.04.2024

Zutaten

130 g Brokkoli
120 g Kartoffeln
2 EL Rapsöl

120 g Möhren
20 g Hirseflocken
70 g Orangensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 190 kcal, 11 g F, 4 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Den Brokkoli putzen, dabei den Strunk entfernen. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, in ein Sieb geben und unter fließendem heißem Wasser gründlich waschen. Die Möhren und die Kartoffeln waschen und schälen. Die Möhrenenden knapp abschneiden. Die Möhren und die Kartoffeln in grobe Stücke schneiden.
2. Die Brokkoliröschen zusammen mit den Möhren- und den Kartoffelstücken sowie den Hirseflocken in den Mixtopf geben und 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern. 150 g Wasser hinzufügen. Den Mixtopfdeckel verschließen, den Messbecher einsetzen und alles 10 Min./100°/Stufe 2 garen.
3. Anschließend den Messbecher entfernen und die Masse 8 Min./Stufe 3 auf 60° abkühlen lassen. Dann das Rapsöl und den Orangensaft dazugeben und den Messbecher mit der Öffnung nach oben wieder einsetzen.
4. Fein pürieren Sie den Brei 30 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.