



Rezepte > Andere

Grundrezept Getreide-Obst-Brei

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Haferflocken, kernig	20 g
Wasser	100 ml
Platzhalter 2	100 g
Rapsöl	1 TL

Zubereitung

1. Platzhalter 2 = Obst

In einem Top Haferflocken mit Wasser aufkochen und ca. 10 Min. auf niedriger Stufe weich garen. Inzwischen Obst schälen und in kleine Stücke schneiden.

2. Anschließend Obst und Öl zu den Haferflocken geben und fein pürieren. Getreide-Obst-Brei umfüllen, abkühlen lassen und füttern.

Info: Als Obst können zum Beispiel Äpfel, Bananen, Birnen oder Aprikosen verwendet werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	112 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	6 g