

Birnen-Apfel-Haferbrei

Zubereitung

Schmelzflocken haben den Vorteil, dass sie besonders schnell zu Brei verarbeitet werden können. Im Grunde genommen nehmen sie einfach die Flüssigkeit auf, quellen ein wenig und sind dann schon verzehrbereit. Für den **Haferbrei** mischt du **Milch** und **Wasser**, kochst das Gemisch kurz auf und lässt es auf **40° C abkühlen**. Die Haferflocken unterrühren bis eine breiige Konsistenz entsteht. Den **Apfel** schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit etwas **Wasser** in einem Topf weich dünsten. Nach wenigen Minuten die geschälten und gewürfelten **Birnen** hinzugeben. Beides gar kochen, anschließend pürieren. Haferflocken und Obstpüree vor dem Servieren vermengen.

Tipp: Du sparst dir viel Arbeit, wenn du Apfelmus auf Vorrat zubereitest. Auch zuckerfreies Apfelmus kann haltbar gemacht werden, indem du es entweder einfrierst oder in so genannte Einweckgläser abfüllst. Wird es einfach nur im Kühlschrank gekühlt, hält es ungefähr 2-3 Tage.



100ml Wasser

100ml Milch

25g Haferschmelzflocken

50g ungesüßtes Apfelmus

50g ungesüßtes Birnenmus

Ruck-Zuck-Brei

Zubereitung

Dieser Brei ist wirklich im Nu zubereitet und daher auch als Zwischenmahlzeit besonders geeignet. Du mischt **Wasser** und **Milch** und erwärmst das Gemisch nach Belieben. Dann bröselst du die **zwei Scheiben Zwieback** hinein und lässt den Zwieback die Flüssigkeit aufsaugen. Wenn die richtige Konsistenz erreicht ist, kannst du das **Apfelmus** unterrühren. Für das Mus wäscht, viertelst, entkernst und würfelst du die Äpfel. Sie werden dann in Wasser weich gedünstet und püriert.

Tipp: Anstatt des pürierten Apfels kannst du natürlich auch jedes andere Obst deiner Wahl verwenden. Eine zerdrückte Banane kommt bei den Kleinsten immer gut an, im Sommer schmecken frische Himbeeren oder Erdbeeren herrlich süß.



100ml Wasser

100ml Milch

2 Scheiben Zwieback

100g ungesüßtes Apfelmus