



Reisbrei mit Birne



vegetarisch

glutenfrei

ab 5. Monat

Zutaten

- **Zutaten für 2 Portionen**
- 40 g Vollkornreis oder Instant-Reisflocken
- 200 ml Wasser
- 200 g Birne
- 1 EL Rapsöl

So wird der Reisbrei zubereitet

1. Mahle zuerst den Reis mit Hilfe deiner Küchenmaschine zu einem feinen Pulver.
2. Schäle die Birne und schneide sie in kleine Stücke.
3. Gib das Wasser in einen kleinen Topf und rühre die (selbstgemachten oder Instant-) Reisflocken ein, gib auch die Birnenstückchen hinzu.
4. Bringe den Inhalt zum Kochen und lass ihn unter Rühren 2 Minuten köcheln. Dann nimmst du deinen Pürierstab und pürierst die Masse zu einem feinen Reisbrei.
5. Koche den Brei nochmal kurz auf und füge je nach Konsistenz noch etwas Wasser oder ein paar Reisflocken hinzu.

Zubereitung mit dem Thermomix

1. Gib den Reis in den Mixtopf und lass ihn auf Stufe 10 für 25 Sekunden fein mahlen.
2. Schäle die Birne und schneide sie in Stücke.
3. Gib die Birne und das Wasser mit in den Mixtopf, verrühre alles 8 Sekunden auf Stufe 6



und bring es dann für 9 Minuten bei 100°C und Stufe 2 zum Kochen.
4. Püriere den Reisbrei anschließend 10 Sekunden lang auf Stufe 10.

Rapsöl nicht vergessen!

Teile den Brei in zwei Portionen und rühre jeweils direkt vor dem Verzehr noch einen Teelöffel Rapsöl hinzu.

Statt Birne kannst du den Reisbrei auch wunderbar mit Apfel zubereiten.

Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE
MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop/>