



Avocado-Dinkelbrei

vegetarisch
ab 6. Monat

Zutaten

- 200 ml Wasser
- 50 g Dinkelflocken
- 1 reife Avocado
- 100 ml Apfelsaft



So machst du den Dinkelbrei mit Avocado und Apfelsaft selber

1. Bringe das Wasser zum Kochen und lasse es dann etwas abkühlen.
2. Rühre die Dinkelflocken ein.
3. Halbiere die Avocado und löse das Fruchtfleisch heraus. Gib es zum Dinkelbrei, füge den Apfelsaft zu und püriere alles so, dass die von dir gewünschte Konsistenz entsteht. Je nach Flockensorte kann es sein, dass du noch einige Flocken mehr unterrühren musst.

Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

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