



Nachmittagsbrei mit Apfel-Mango-Mus und Kokos-Dinkelflocken

ab 5. Monat

Zutaten

- **Zutaten**
- 1 Mango
- 3 kleine Äpfel
- 50 ml Kokosmilch
- Dinkelflocken für Babys
- [Beikostöl](#)



Für den Apfel-Mango-Mus schält ihr zuerst den Apfel und die Mango und entfernt die Kerne. Schneidet beide Obstsorten in kleine Stücke und gebt sie in den Behälter. Dann verschließt ihr den Behälter fest mit dem Deckel.

Füllt den Wassertank bis zur Markierung 10/15 auf, verschließt ihn und drückt den Behälter nach unten bis er einrastet. Stellt die Dampfgarzeit auf 10 Minuten – der Dampfvorgang startet automatisch.

In der Zwischenzeit bereitet ihr nach Packungsanleitung einen Dinkelbrei mit Wasser zu. Dafür braucht ihr knapp 100 ml warmes Wasser und 1-2 Esslöffel Dinkelflocken. Zusätzlich gebt ihr die Kokosmilch dazu, die dem Brei einen exotischen Hauch gibt und sehr gesund ist.

Wenn der Dampfgarer fertig ist, dreht ihr die Dampftaste zurück in die Position „OFF“ und den Behälter um. Setzt den Behälter auf das Hauptgerät und befestigt ihn, indem ihr ihn im Uhrzeigersinn auf die Mixposition dreht. Nun mixt ihr den Apfel mit der Mango für 10 Sekunden bis ein cremiges Apfel-Mango-Mus entsteht.

Für den Nachmittagsbrei braucht ihr 100 g eures fertigen Apfel-Mango-Mus. Den Rest könnt ihr im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren. Es ist auch sehr lecker als Topping auf Naturjoghurt oder einfach so pur.

Unsere Empfehlung für Dich:



breirezept.de
BABY, BREI UND FINGERFOOD

Ein Rezept von **Breirezept.de**

© Jenny Böhme

<https://www.breirezept.de>

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP



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