



Schmelzflockenbrei mit Apfelmus

vegetarisch
ab 5. Monat

Zutaten

- 100 ml Wasser
- 20 g 5-Korn-Schmelzflocken
- 100 g Apfelmark oder Apfelmus ohne Zucker
- 1 TL Rapsöl



So bereitest du den Schmelzflockenbrei mit Apfelmus zu

1. Gib die Schmelzflocken mit dem Wasser in einen Topf, verrühre sie und lasse sie kurz aufkochen.
2. Nimm den Topf von der Kochstelle und lasse den Brei etwas abkühlen.
3. Rühre dann das Apfelmark und das Rapsöl unter.

Da der Schmelzflockenbrei mit Apfelmus wirklich schnell zubereitet ist, empfehle ich dir, ihn immer frisch anzurühren und maximal eine Portion auf Vorrat im Kühlschrank zu halten.

Unsere Empfehlung für Dich:

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

» ZUM SHOP

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