

Getreide-Obst-Brei

Zutaten:

- 20 g Vollkorngetreideflocken (blütenart)
- 90 ml Wasser
- 100 g püriertes Obst (z.B. Banane, Apfel, Birne)
- 2 TL Omega-3-haltige Keimöle (z. B. Rapsöl, Leinöl, Sojaöl)

Zubereitung:

1. Getreideflocken in Wasser einrühren, aufkochen und quellen lassen.
2. Banane zerdrücken bzw. Apfel oder Birne auf der Glasreibe reiben.
3. Das Obst und das Öl unter die gequollenen Getreideflocken rühren.
Eventuell noch etwas Wasser hinzufügen.

