

Brei / Kinder / Glutenfrei / Vegan / super schnell /

Instant-Reisbrei

Im zarten Alter von 6 Monaten ist Flynn schon auf seine erste große Reise gegangen. Einmal quer über den Atlantik, war unser Ziel Amerika! Da Flynn gerade mitten in der Breizeit steckte, war ich natürlich neugierig, was für Produkte dort drüben auf uns warteten. Das erste was mir ins Auge fiel, war ein Instant-Reisbrei. Es schien fast das Einzige zu sein, was man dort drüben seinen Kindern füttert. Wo wir unseren Dinkelbrei im Regal zu stehen haben, haben sie ihren Reisbrei. Natürlich musste ich den ausprobieren. Mit Milch gekocht, hat er ein bisschen was von Milchreis ohne Körner. Mir selber hats super geschmeckt, aber noch viel wichtiger, Flynn auch! Und so musste ich, zurück in Deutschland, improvisieren und habe einfach selbst die Reiskörner zu Pulver verarbeitet. Klar, man könnte mit Sicherheit auch erst den Reis kochen und anschließend pürieren. Aber ich habe so einen Instantbrei im Alltag sehr zu schätzen gewusst. Denn wer hat schon die Zeit und Muße 30-40 Minuten einen Brei zu kochen, während neben einem eine Sirene in Dauerschleife tönt?

Zutaten für das Reis-Pulver

- 1 Tasse - Naturreis

Zutaten für 1 Portion Brei

- 2 EL - Reispulver
- 125 ml - Wasser oder Milch

Zubereitung:

1. Den Reis in eine Küchenmaschine oder Standmixer geben und für ca. 3 Minuten mixen, bis ein feines Pulver entsteht. Das Pulver in einem luftdichten Gefäß aufbewahren.
2. Um den Brei zu kochen, die Milch oder das Wasser in einen Topf geben. Das Reispulver hineingeben und gut rühren. Unter Rühren die Flüssigkeit zum Kochen bringen.
3. Etwa 3 Minuten köcheln lassen, bis ein cremiger Brei entsteht.
4. Pur servieren oder mit einem Fruchtpüree.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia