

Himbeer-Pudding und Heidelbeer-Quarkspeise

Kategorien: Baby's, Dessert

Zutaten für: 1 Rezept

FÜR DEN PUDDING

150	Gramm	Vollmilch-Joghurt natur
1	Teel.	Öl
1	Essl.	Zucker
40	Gramm	Trockenreisschleim Instant (z.B. von Töpfer)
80	Gramm	Himbeeren

FÜR DIE QUARKSPEISE

100	Gramm	Magerquark
100	ml	Vollmilch
1	Teel.	Öl
20	Gramm	Instant-Haferflocken
80	Gramm	Heidelbeeren
1	Essl.	Zucker

Anleitung:

Roh zubereitete Obstspeisen können Babys schon ab dem 10. Monat vertragen, wenn die Früchte nicht zu herb sind. Vorteil: Ballaststoffe und Vitamine bleiben zum grössten Teil erhalten.

Für 1 Baby ab 10. Monat Für den Pudding den Joghurt mit Öl, Zucker und Reisschleim verrühren. Die Beeren durch ein Sieb streichen und unterziehen. Die Masse mit dem Pürierstab gut glattrühren. Diese Mischung in ein Förmchen von 250 ml Inhalt giessen und 6 Stunden im Kühlschrank quellen lassen. Dann stürzen. Für die Quarkspeise den Quark mit Milch und Öl cremig rühren. Die Beeren mit dem Pürierstab pürrieren und mit Haferflocken und Zucker unter die Quarkspeise ziehen. Möglichst frisch zu Tisch bringen.

Pudding ca. 388 kcal Quarkspeise ca. 377 kcal Für etwas ältere Kinder müssen Sie die Beeren nicht mehr durchpassieren: Sie können sie im ganzen unterziehen.

Tip: Frieren Sie jetzt Obstvorräte für den Winter ein: Pürrieren Sie Beeren oder kurz gedünstete Steinfrüchte und geben Sie pro kg Früchte 150 g Zucker oder Honig zu, um Aroma, Farbe und Vitamine zu erhalten. Das Püree in Eiswürfelbehälter einfrieren.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann