

Obstmus für den Süßen Brei

Kategorien: Baby's, Dessert

Zutaten für: 1 Rezept

| | | |
|-----|-------|---|
| 1 | kg | Erdbeeren, Himbeeren oder Blaubeeren oder |
| 1,2 | kg | Süßkirschen oder |
| 600 | Gramm | Pfirsich mit |
| 600 | Gramm | Reifen Aprikosen oder |
| 1 | kg | Entsteinte Eierpflaumen |
| 100 | Gramm | Honig oder Vollrohrzucker |

Anleitung:

Das Obst sollte reif, aber nicht überreif sein. Gründlich verlesen und waschen. Gut abtropfen lassen. Stein- und Kernobst entkernen. Die Pfirsiche erst direkt vor der Zubereitung mit heissem Wasser überbrühen, pellen und entsteinen. Aprikosen und Eierpflaumen waschen, einzeln trockenreiben und dann halbieren und entsteinen.

Die Früchte mit Honig oder Zucker - er dient der besseren Vitaminerhaltung - am besten im Mixer pürieren. Wer keinen hat, nimmt den Pürierstab und muß in kleineren Portionen im hohen Rührgefäß.

Dann das Obstmus auf 10 Gefrierbeutel verteilen und am besten verschweißen. Clipse halten auch!

Dann die Beutel im Tiefkühlgerät einfrieren. Bei konstanten Temperaturen von mindestens -18 Grad behält das Obst 8-12 Monate seine Qualität.

(Pro Portion ca. 92 kcal/390 kJ) Mengenangabe: 10 Portionen

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann