

Möhren Polenta

Rezept Info

ab ~10 Monate

Zutaten

- 1 mittlere Möhre
- 3 Esslöffel Minuten-Polenta
- 200 ml Wasser
- 1 Teelöffel natives Rapsöl
- 1 Esslöffel Sahne
- 1 Esslöffel Haferflocken
- 1 Esslöffel Orangensaft 100% oder frisch gepresst

Zubereitung

- 1:**
Die Möhre waschen, schälen und raspeln.
- 2:**
In einem kleinen Topf das Rapsöl erhitzen und die Möhren darin andünsten.
- 3:**
Wasser dazu gießen und die Polenta einrühren.
- 4:**
Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, dabei öfters umrühren.
- 5:**
Zum Schluss Haferflocken, Sahne und O-Saft unterrühren.