

Milch-Getreide-Brei

Zutaten für eine Portion:

200 ml Vollmilch, 3,5 % Fett

20 g Vollkorn-Getreide(flocken) oder Grieß

2 EL Fruchtsaft oder zerdrücktes Obst

Zubereitung:

- Getreideflocken in kalte Milch, Grieß in kochende Milch einrühren.
- Aufkochen und ca. 3 Minuten weiterkochen lassen.
- Fruchtsaft oder zerdrücktes Obst unterrühren.

Tipps:

- Einführung des Milch-Getreide-Breis findet circa einen Monat später nach der Einführung des Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breis.
- Verwenden Sie Vollmilch, jedoch keine Roh- oder Vorzugsmilch. Das Baby braucht im ersten Lebensjahr etwas mehr Fett.
- Anstelle der Milch können Sie auch Säuglingsanfangsnahrung verwenden.
- 20 g Vollkorn-Getreideflocken entsprechen 2 gehäuften EL Hafer-, Dinkelflocken oder 1 gehäuften EL Grieß.
- Süßen Sie die Breie nicht nach. Der Milch-Getreide-Brei sollte nur leicht süß schmecken.