

BEIKOST



**BREI SELBST KOCHEN:**

# *Einfach und günstig*

REZEPT GETREIDE-OBST-BREI



## **WUSSTEST DU SCHON?**

Du startest mit dem Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Getreide-Brei. Etwa einen Monat später kannst du deinem Baby den Milch-Getreide-Brei geben. Nach einem weiteren Monat kannst du diesen Getreide-Obst-Brei einführen.



Haferflocken



Rapsöl



# Getreide-Obst-Brei

Aprikasen



Birne

## ZUTATEN:

- 2 gehäufte Esslöffel Haferflocken oder 1 gehäufter Esslöffel Vollkorn Grieß
- 90 ml Wasser
- 100 g zerdrücktes, fein geriebenes oder püriertes Obst oder Obstmus (z. B. Apfel, Birne oder Aprikose)
- 1 Teelöffel Rapsöl

## SO GEHT'S:

1. Getreideflocken in kaltes Wasser oder Grieß in kochendes Wasser einrühren.
2. Aufkochen und ca. 3 Minuten kochen lassen.
3. Püriertes oder zerdrücktes Obst oder Obstmus einrühren.
4. Rapsöl unterrühren.



**Tip**



QR-Code scannen und mehr erfahren.

Du möchtest weitere Informationen zum Thema Beikost? Schau in unser Info-Heft.



Apfel



Grieß