

BEIKOST



BREI SELBST KOCHEN:

Einfach und günstig

REZEPT MILCH-GETREIDE-BREI

WUSSTEST DU SCHON?

Du startest die Beikost mit dem Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Getreide-Brei. Etwa einen Monat später kannst du deinem Baby diesen Milch-Getreide-Brei geben.



Haferflocken



Apfel



Milch-Getreide-Brei

Milch



ZUTATEN:

- 2 gehäufte Esslöffel Haferflocken oder 1 gehäufter Esslöffel Vollkorn Grieß
- 200 ml Vollmilch, 3,5 % Fett (keine Rohmilch oder Vorzugsmilch)
Alternativ: 200 ml Muttermilch oder Pre-Nahrung
- 2 Esslöffel Fruchtsaft oder fein geriebenes/püriertes Obst oder Obstmus

SO GEHT'S:

1. Getreideflocken in kalte Milch oder Grieß in kochende Milch einrühren.
2. Aufkochen und ca. 3 Minuten kochen lassen.
3. Fruchtsaft oder zerdrücktes Obst einrühren.



Tip



QR-Code scannen
und Rezept bekommen.



Fruchtsaft

Wenn dein Baby etwa einen Monat Milch-Getreide-Brei bekommen hat, kannst du mit dem Getreide-Obst-Brei starten.

Grieß

