

Getreide - Obst - Brei 1+2

Kategorien: Baby's, Gemüse

Zutaten für: 1 Rezept

AB 6. MONAT

100	Gramm	Pfirsiche, Apfel oder Birne
1	Essl.	Mandel- oder Haselnußmus
1-2	Essl.	Hirse-, Hafer-, Dinkel oder Reis

Anleitung:

Zutaten für 1 Portion, Obst waschen und entkernen. Zerkleinern und mit Nußmus vermischen, eventuell etwas Wasser hinzufügen und pürieren. Getreide fein mahlen und in wenig Wasser aufkochen. Mit dem Obstmus vermischen.

: Rezept 2

20 g Getreideflocken nach Anweisung auf der Verpackung in 90 ml Wasser einrühren. 5 g Butter und 100 g Obst aus dem Gläschen (ohne Zuckerzusatz!) darunter mischen. Oder 100 g mildes Obst (nach Saison, z.B. Äpfel, Birnen, Nektarinen, Pfirsiche oder Kirschen) zerkleinern und in den Brei rühren.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann