

Haferflocken - Obst - Brei

Kategorien: Baby's, Getreide

Zutaten für: 2-3 Portionen

AB DEM 6TEN MONAT

1		Apfel
400	ml	Vollmilch (nur wenn keine Vollmilchunverträglichkeit vorliegt.)
40	Gramm	Haferflocken
1		groß. Oder 2 kleine Birnen
	Etwas	Apfelsaft
1		Essl. Orangensaft

Anleitung:

Obst waschen und Kerngehäuse entfernen. Apfel reiben. Birne in Stücke schneiden. Beides miteinander vermischen und mit etwas Wasser ca. 5 Minuten weich dünsten. In einem Topf Milch erhitzen, die Haferflocken hineinrühren und zum Kochen bringen. Unter Rühren 3-4 Minuten köcheln lassen.

Danach vom Herd nehmen. Getreidebrei mit dem Obst vermischen und mit Apfelsaft abschmecken. Ein Eßlöffel Orangensaft unter den abgekühlten Brei rühren, das verbessert die Eisenaufnahme aus dem Getreide.

Breie aus Hafer und anderen Getreideflocken, mit Milch und Obst sind ein schmackhaftes und nahrhaftes Frühstück. Das Grundrezept kann nach Belieben abgewandelt werden. Andere beliebte Obstsorten sind Aprikosen, Pfirsich, Banane oder Heidelbeeren. Je nach Saison können ganz unterschiedliche Breie kreiert werden.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann