

Babybrei und Kindernachtisch

Kategorien: Kleinkinder, Dessert

Zutaten für: 1 Rezept

FÜR DEN BREI

| | | |
|-----|---------|------------------------|
| 20 | Gramm | Instant-Haferflocken |
| 100 | Gramm | Reife Erdbeeren |
| 1 | Essl. | Keimöl |
| | | Für Die Quarkspeise |
| 1 | Stängel | Rhabarber |
| 4 | Essl. | Wasser |
| 2 | Essl. | Zucker |
| 100 | Gramm | Speisequark (20% Fett) |
| 100 | Gramm | Süße Erdbeeren |

Anleitung:

Für Babys und Kleinkinder:

Erdbeerrezepte Babys sollten einmal pro Tag einen Getreidebrei ohne Milchprodukte bekommen.

Gründe: Die Milchmenge pro Tag würde mit Milchbrei und Morgenmilch zu hoch, außerdem werden die Mineralstoffe, speziell das Eisen, im Getreide in Verbindung mit Milch schlechter aufgenommen. Vitamin C in Früchten dagegen fördert die Aufnahme. Kleinkinder brauchen keinen Nachmittagsbrei mehr.

Dafür essen sie gern mittags einen Nachtisch. Die Zutaten für den Brei reichen für 1 Baby ab dem

6. Monat. Die Zutaten für die Quarkspeise reichen für 2 Kleinkinder ab 1. Jahr. Alle Zutaten für den Babybrei in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab feinpürieren. Sind die Erdbeeren zu sauer, ein Stückchen Banane mitpürieren - das süßt ausreichend. Für die Kinderspeise den Rhabarberstengel putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden, mit dem Wasser in einem kleinen Topf etwa 5 Minuten garen, bis er weich ist. Mit dem Pürierstab durchrühren, zuckern und kalt stellen. Erst wenn der Rhabarberbrei abgekühlt ist, den Quark unterziehen. Erdbeeren putzen, waschen, kleinschneiden, auf der Speise anrichten.

Tip: Rhabarber immer mit Milchprodukten reichen: Dann gibt es keine unangenehm stumpfes Gefühl an den Zähnen.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann
Rezept erfasst mit*RK*17.08.2015 von K.H.