

Bulgur - Früchte - Grütze

Kategorien: Kleinkinder, Dessert

Zutaten für: 1 Rezept

FÜR 1 BABY AB 6. MONAT

20	Gramm	Bulgur
70	ml	Wasser
1	Teel.	Rosinen
50	Gramm	Banane (ohne Schale gewogen)
1	Teel.	Butter
1	klein.	Mandarine

Anleitung:

Bulgur ist grob gebrochener, vorgekochter Weizen, der mildsüßlich schmeckt und weich, doch körnig kocht. Er ist in türkischen Läden zu bekommen. Wenn Sie sicher sein wollen, daß es Vollkorn ist, versuchen Sie es im Bioladen oder Reformhaus, heute evtl. auch i.Diskounter

Dieser Brei sollte mit Wasser gekocht werden.

Wichtig: Vergessen Sie nicht die Butter - sonst stimmt der Nährstoffgehalt der Mahlzeit nicht mehr.

Den Bulgur mit dem Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Rosinen putzen und waschen, zugeben und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten ausquellen lassen. Die Banane pürieren, mit Butter unterziehen. Die Mandarine schälen, Spalten von den Häutchen befreien und ebenfalls untermischen.

(Ca. 190 kcal bzw. 800 kJ).

Für Kinder, die Milch nicht gerne pur trinken, kann man den Brei mit Milch kochen. Dann wird er allerdings üppiger - eine Hauptmahlzeit.

Tip: Wenn Sie es sehr eilig sind, können Sie den Bulgur auch durch Instant-Haferflocken ersetzen: Dann muss der Brei nur mit heißem Wasser angerührt werden.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann