

Obstbrei - Obstmus

Kategorien: Baby's, Dessert

Zutaten für: 1 Rezept

BABYS AB DEM 6. MONAT

OBSTBREI FÜR DEN NACHMITTAG

OBSTMUS

Anleitung:

Obstbrei für den Nachmittag

Alle möglichen Obstsorten (bei mir meist 1 Banane, 2 Äpfel, etwas Wasser, etwas Apfelsaft, etwas Orangensaft) mit dem Pürierstat verquirlen oder im Mixaufsatz der Küchenmaschine. Entweder Bio-Obst mit Schale verwenden (wegen der Vitamine i.d. Schale) oder aber die Äpfel schälen. Je nach Alter habe ich dann Haferflocken mit verquirlt, Zwieback, oder auch mal Natur-Jogurt untergemischt, aber das erst ab einem bestimmten Alter (Obst wird erst ab dem 5. Lebensmonat empfohlen).

-

Obstmus

Zutaten für 1 Portion 100g Obst (z.B. Apfel, Birne, Aprikose, Pfirsich oder Banane) eventuell etwas Nußmus Obst waschen und schälen. Bei Apfel und Birne Kerngehäuse entfernen. Aprikosen und Pfirsiche entkernen. Obst anschließend zerkleinern und pürieren.

ab 6. Monat

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann