

ab 5–7 Monaten

# Getreide-Früchte-Brei

ca. 80–160 ml	Wasser
10–20 g	Vollkorn-Getreideflocken, Griess oder Instant-Getreidebrei ohne Milchpulver (z. B. Haferflocken, Weizen-Griess, Instant-Hirsebrei)
ca. 100 g	Früchte

Getreideflocken zum Quellen in kaltes Wasser, Griess in kochendes Wasser einrühren. Aufkochen und etwa 5 Min. köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen. Früchte rüsten, zerdrücken, fein reiben oder pürieren und dazugeben. Falls die Mischung zu dickflüssig ist, können Sie ein wenig Wasser dazugeben. Früchte können durch Gemüse ersetzt werden. Instant-Getreidebrei kann ohne Kochen mit Wasser gemischt werden.

Alternativ können Sie 2–3 Teelöffel Instant-Getreide direkt in den Brei mischen. Falls nötig, ein wenig Wasser dazugeben.

