

ab 5–7 Monaten

# Milch-Getreide-Brei

20 g	Instant-Getreidebrei für Säuglinge (z. B. Hirse, Weizen, Dinkel)
Ca. 1,5 dl	Muttermilch oder zubereitete Säuglingsanfangsnahrung
2 Esslöffel	Fruchtsaft, Frucht- oder Gemüsepüree

Instant-Getreidebrei entsprechend den Angaben auf der Verpackung mit Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung zubereiten. Anschliessend Fruchtsaft oder Püree aus gekochten und grob pürierten Früchten oder Gemüse dazugeben.

Zum Anrühren des Milch-Getreide-Breis dürfen Sie anstelle der Muttermilch oder der Säuglingsanfangsnahrung eine kleine Menge Vollmilch oder Joghurt nature geben – grössere Mengen sind wegen des hohen Proteingehaltes dieser Produkte noch nicht geeignet. Verdünnen Sie die Vollmilch oder das Joghurt mit Wasser entsprechend den Zubereitungshinweisen auf der Verpackung.

## Variante: Milch-Getreide-Brei mit Getreideflocken oder Griess zum Aufkochen

- 20 g feine Haferflocken oder Griess
- 1 dl Vollmilch (erst ab 6 Monaten)
- 1 dl Wasser
- 2 Esslöffel Fruchtsaft, Frucht- oder Gemüsepüree

Vollmilch und Wasser mischen und aufkochen. Haferflocken bzw. Griess einrühren und unter regelmässigem Rühren 5–15 Min. auf kleiner Stufe kochen. Anschliessend Fruchtsaft, Früchte- oder Gemüsepüree dazugeben.

