

# MILCH-GETREIDE-BREI

## Die ideale Abendmahlzeit

Den Milch-Getreide-  
Brei immer frisch  
zubereiten!



### Zutaten (für eine Portion)

- 200 ml Milch (Vollmilch oder Säuglingsmilch)
- 20 g Getreide (z.B. Hafer, Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste, Hirse, Buchweizen, Reis, Mais; als Schmelzflocken oder herkömmliche Getreideflocken)
- 2 EL Fruchtsaft oder Fruchtpüree (Milde Fruchtsorten wie Apfel, Birne, Pfirsich bevorzugen)

### Zubereitung

- Geben Sie als erstes die kalte Milch zusammen mit den Flocken in einen Topf.
- Lassen Sie die Milch aufkochen und anschließend unter gelegentlichem Rühren ca. 3 Min weiterköcheln.
- Nehmen Sie anschließend den Brei vom Herd und lassen ihn abkühlen.
- Für eine sämige Konsistenz und je nach Akzeptanz Ihres Babys, muss der Brei im Anschluss ggf. noch püriert werden.
- Rühren Sie zum Schluss den Saft / das Püree unter.
- Fertig ist der Brei.



### Glutenhaltige Getreidesorten:

Hafer, Dinkel, Weizen,  
Roggen, Gerste

### Glutenfreie Getreidesorten:

Hirse, Buchweizen, Reis, Mais