

Milch-Getreide-Brei

Ernährung im Beikostalter
(Workshopunterlagen REVAN, 2016)

Zutaten:

- 200 ml Kuhmilch
- 20 g Haferflocken



Zubereitung:

1. Milch 2 Minuten aufkochen lassen
2. Haferflocken mit Schneebesen einrühren
3. 3-5 Minuten quellen lassen
4. Esstemperatur überprüfen und anrichten

Tipp:

Statt Haferflocken können auch jede andere Getreideflocken verwendet werden, wie beispielsweise Dinkel, Weizen, Hirse oder Reisflocken.