

Obst-Getreide-Brei

Ernährung im Beikostalter (Workshopunterlagen REVAN, 2016)

Zutaten:

- 200 ml Wasser
- 20 g Getreideflocken (z.B. Hirseflocken)
- ½ Apfel (ca. 50 g)



Zubereitung:

1. Wasser aufstellen.
2. Hirseflocken darin aufkochen.
3. Hirseflocken 3 – 5 Minuten gut quellen lassen.
4. Apfel waschen, schälen und mit der Küchenreibe fein raspeln.
5. Apfelraspel unter die Hirseflocken vermengen und anrichten.

Tipp:

Statt Hirse kann auch jedes andere Getreide in Form von Flocken verwendet werden, wie beispielsweise Dinkel, Weizen oder Reisflocken.