

Obst-/Milchbreirezepte für 6. - 9. Monat

Menge	Inhalt		Zubereitung	Quelle
Abendbrei 6.-/7. Monat				
<u>Milch-Obst-Gereidebrei</u>				
200 ml	Milch	Vollmilch, Muttermilch, Säuglingsmilch	Flocken in Milch geben, erwärmen und quellen lassen	Ministerium f. Ernährung BW
20 g	Getreideflocken	Reisschleim, Hirse, Hafer, Gries	Obstsaft/-püree dazu	Babykochbuch GU
20 g	Obstsft oder Obstpüree	Apfel, Birne, Orange, Traube, Banane, Pfirsich, Beeren		
<u>Wasser-Obst-Getreidebrei</u>				
90 ml	Wasser		Flocken in Wasser aufkochen und quellen lassen	Ministerium f. Ernährung BW
20 g	Getreideflocken	Reisschleim, Hirse, Hafer, Gries	Obst und Öl dazu	
100 g	Obstsft oder Obstmus	Apfel, Birne, Banane		
1 TL	Öl	Butter oder Öl		
<u>Reismilch</u>				
300 ml	Wasser		Reis in Wasser kochen, evtl. durch Sieb streichen: ergibt Reisschleim	Babykochbuch, M. Arndt
2 EL	Reis	Mochi-, Arborio-, Vialone-	Milch mit gekochtem Reisschleim 2-3 min. köcheln	
100 ml	Milch	Vollmilch, Säuglingsmilch	Öl dazu	
1/2 TL	Öl	Weizenkeimöl		
<u>Dinkelflockenmilch</u>				
300 ml	Wasser		Dinkelflocken in Wasser kochen, evtl. durch Sieb streichen: ergibt Dinkelflockenschleim	Babykochbuch, M. Arndt
3 EL	Dinkelflocken	gemahlen	Milch mit gekochtem Dinkelflockenschleim 2-3 min. köcheln	
120 ml	Milch	Vollmilch, Säuglingsmilch	Saft von geriebener Birne dazu	
1/4	Birne			
Abendbrei 8.-/9. Monat				
<u>Polenta</u>				
200 ml	Milch	Vollmilch	Milch erwärmen, Polentagries dazu, quellen und kochen	Babykochbuch GU
1 EL	Polenta-Maisgries		Tomaten häuten, Stiel/Kerne entfernen, klein schneiden/pürieren und unterrühren	
1 kleine	Tomate			
<u>Schoko-Gries mit Himbeeren</u>				
200 ml	Milch	Vollmilch	Milch erwärmen, Gries und Kakao dazu, quellen lassen,	Babykochbuch GU
3 EL	Gries		Pfirsich häuten und mit Gabel zerdrücken, mit Gries mischen	
1 TL	Kakaopulver		Himbeeren mit Zucker pürieren und als Sauce über Brei gießen	
1	Pfirsich			
3 EL	Himbeeren			
1 TL	Puderzucker			