

## MILCHFREIER BABYBREI MIT OBST UND GETREIDE

Ab dem 7. Monat kann Dein Nachwuchs schließlich noch eine Milchmahlzeit durch leckeren Brei ersetzen. Dieser kann ohne Milch zubereitet werden. Wenn zu den anderen Mahlzeiten immer noch Milch gegeben wird, bekommt das Kind alle wichtigen Nährstoffe geliefert und hat eine ausgewogene Ernährung.



20 g Vollkorn-Getreideflocken  
90 ml Wasser  
100 g Obstpüree oder Obstsaft  
5 ml Rapsöl

Die Vollkorn-Getreideflocken, wahlweise Haferflocken, Grieß o.Ä., mit dem Wasser aufkochen. Anschließend das Obstpüree und den Saft zugeben und mit einem Schuss Rapsöl verrühren.