



Frühstücks-Couscous

ab 10. Monat

Zutaten

- **Zutaten für Mama + Kind**
- 250 ml Vollmilch (alternativ: Pflanzenmilch oder Wasser)
- 100 g Couscous
- 1 EL Butter
- **optionale Auswahl für das Topping:**
- ½ Banane
- 1 TL Mandelmus
- 1 TL Erdnussmus
- 1 kleiner geriebener Apfel
- 1 TL Kakaopulver, ungesüßt
- etwas Ceylon-Zimt
- einige Mangowürfel
- ½ TL Leinsamen
- bunte Beeren der Saison
- Rosinen oder andere Trockenfrüchte
- einige Birnenstückchen
- 2 kleingeschnittene Pfirsiche



So bereitest du den Frühstücks-Couscous zu:

1. Bring deine Milch in einem Topf zum Kochen und rühre dann den Couscous ein.
2. Lass ihn kurz aufkochen und drehe dann die Hitze ab. Bei geschlossenem Deckel soll er nun für 5 Minuten ziehen. Gib anschließend die Butter zu und rühre deinen Couscous gut um.
3. Nun kommt das Topping dran. Suche dir dafür beliebige Zutaten aus der Liste oben aus. Ich mische am liebsten eine halbe Banane und einen Teelöffel Erdnussmus unter meinen Frühstücks-Couscous. Birnenstückchen und Rosinen oder Apfelrapsel und etwas Zimt sind aber auch richtig lecker. Probiere dich am besten mal durch – nur von Zucker solltest du die Finger lassen, denn der ist für dein Baby absolut unnötig.

Unsere Empfehlung für Dich:



breirezept.de
BABY, BREI UND FINGERFOOD

Ein Rezept von **Breirezept.de**

© Jenny Böhme

<https://www.breirezept.de>

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

The image shows a promotional banner for a book titled 'Backen für kleine Hände'. On the left, there are three circular images of different baked goods: a stack of pancakes, a bowl of bread rolls, and a bowl of muffins. On the right is the book cover, which features a collage of various breads and pastries. The text on the banner includes the title 'BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE' and the subtitle 'MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER'. Below the subtitle is a red button with a white arrow and the text 'ZUM SHOP'. The book cover also displays the title and subtitle, along with the author's name 'Jenny Böhme' at the bottom.

erhältlich unter <https://www.familienkost.de/shop/>