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:

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