



Frühstücksbrei



vegetarisch

ab 10. Monat

Einfacher Frühstücksbrei für Baby und Kleinkind mit Baby-Müsli, Obst und Joghurt

Als meine Tochter etwa 1 Jahr alt war, bestand ihr Lieblingsfrühstück aus diesem einfachen Frühstücksbrei, für den ich ihr Babymüsli mit 3,5%-igem Joghurt und etwas Obstmus verrührt habe. Das ist wirklich kinderleicht, geht schnell und ist dabei sehr gesund.

Unsere Maus bekam jeden Morgen ihr Schüsselchen „Babymüsli“, wenn ihre großen Brüder ihre Müslichüsseln füllten. Der Frühstücksbrei sättigt sie sehr gut und gibt Energie für einen erlebnisreichen Vormittag. Zusätzlich hat der Brei eine tolle Konsistenz, mit der es sich prima das Löffeln allein üben lässt. Beim Kauf des Babymüsli solltest du darauf achten, dass es keinen zusätzlichen Zucker enthält. Das ist nämlich gar nicht nötig. Die „nötige“ Süße kommt durch das Obstmus, das unter den Frühstücksbrei gerührt wird. Ein weiterer Unterschied zwischen speziellem Babymüsli und Müsli für Erwachsene liegt in der Körnung – das Müsli für Kleine ist in der Regel viel feiner gemahlen und enthält z.T. auch Instantflocken.

• Zutaten für 1 Portion

- 2 EL Obstmus
- 2 EL Joghurt mit 3,5% Fett
- 2 EL Babymüsli

So bereitest du den Frühstücksbrei zu

Nimm dir eine kleine Schüssel und verrühre darin den Joghurt mit dem Obstmus und füge dann das Müsli hinzu. Wenn du alles gut vermischt hast, lässt du es für einige Minuten quellen, bevor du den Müslibrei deinem Baby oder Kleinkind servieren kannst.



Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

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

Ich habe übrigens immer Baby- oder Kindermüsli von dmBio oder Alnatura verwendet (*das ist keine bezahlte Werbung!*). Es eignet sich prima für unseren Frühstücksbrei, da die Flocken fein vermahlen sind und es nur Zucker aus Früchten enthält.

Als Obstmus kam bei mir oft das Obstmark aus den großen Gläsern der gleichen Marken zum Einsatz – besonders beliebt waren dabei die Sorten Apfel-Birne und Apfel-Mango. Du kannst aber natürlich auch selbstgemachten Obstbrei verwenden – stöber dafür gern nochmal durch meine [Baby-Rezepte](#).