



## Getreide-Obst-Brei Grundrezept



*vegetarisch*

*ab 5. Monat*

### Zutaten

- **Grundzutaten für 1 Portion**
- 3 EL Getreideflocken
- 120 g Obstmus
- 100 ml Wasser
- 1 TL Rapsöl oder anderes [Beikostöl](#)

### Zubereitung

Die Zubereitung des Getreide-Obst-Brei ist ganz einfach:

1. Zuerst widmest du dich dem Getreide. Instantflocken rührst du in warmes Wasser ein und lässt sie quellen. Hast du dich für Getreideflocken wie Haferflocken oder Schmelzflocken entschieden, so gibst du sie in kaltes Wasser, bringst sie zum Kochen und lässt sie kurz köcheln.
2. Dann mischst du das Obst unter. Das Obstmus dafür kannst du entweder selbst machen, indem du das Obst deiner Wahl mit etwas Wasser weich kochst und pürierst oder indem du fertiges Obstmark kaufst. Achtung beim Apfelmuskauf: oft ist Zucker zugesetzt – Obstmark ist hingegen zuckerfrei. Das Obst als Zutaten im Nachmittagsbrei sorgt mit seinem enthaltenen Vitamin C dafür, dass dein Baby das wertvolle Eisen aus dem Getreide auch gut verwerten kann.
3. Zum Schluss rührst du noch einen Teelöffel Rapsöl unter, der mit zusätzlichen Kalorien



---

und wertvollen Fettsäuren für eine anhaltende Sättigung sorgt.

### Unsere Empfehlung für Dich:

erhältlich unter

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