



## Griessbrei



*vegetarisch*

*ab 6. Monat*

**Griessbrei kochen ist mit unserem Rezept aus Weichenweizengriess und Milch ohne Ei kinderleicht und schmeckt nicht nur dem Baby**

Griessbrei ist mehr als ein Abendbrei für das Baby, denn er schmeckt der ganzen Familie. Wenn ich mit den Kindern alleine bin, dann essen wir abends oft zusammen Griessbrei – er geht schnell und sättigt gut.

Um das Baby an Kuhmilch zu gewöhnen, könnt ihr ihn anfangs je zur Hälfte mit Wasser und Vollmilch zubereiten und dann den Vollmilchanteil schrittweise erhöhen.

Um Griessbrei zu kochen, braucht ihr nur Vollmilch und Weichweizengriess. Das Verhältnis ist auch ganz einfach zu merken, denn auf 100 ml Milch kommt 1 gehäufte Esslöffel Griess. .

Zucker und Salz kommen beim Kochen für das Baby nicht dazu. Größere Kinder und Erwachsene können sich ja noch etwas Zucker-Zimt-Mischung am Tisch drüber streuen.

Pro Kinderportion solltet ihr 200 ml Milch rechnen – für Erwachsene etwas mehr.

### • **Zutaten für 1 Portion**

- 200 ml Vollmilch (alternativ: 100 ml Vollmilch + 100 ml Wasser)
- 3 EL Dinkelgriess oder Weichweizengriess (ca. 25 g)

### **Griessbrei-Zubereitung mit Kochtopf**

Bring die Milch zum Kochen, schalte die Kochplatte aus und rühre den Griess unter beständigem



Rühren mit dem Schneebesen ein. Lass ihn dann schwach für etwa 5 Minuten köcheln.

## Grießbrei-Zubereitung mit dem Thermomix

Setze den Schmetterlingsaufsatz in deinen Thermomix ein. Wiege die Flüssigkeit ab und gib auch gleich den Grieß dazu. Nun schließt du den Mixtopf, setzt den Messbecher ein und startest ihn für 20 Minuten bei 90°C auf Stufe 2.

Wenn du den Grießbrei im Thermomix kochst, empfehle ich dir die Zubereitung von 3 Portionen.

## Grießbrei servieren

Rühre den Grießbrei nochmal gut um und serviere ihn warm.

Für das Baby empfehle ich euch, 3 Esslöffel Obstmus unterzurühren.

Ich liebe es den Grießbrei hübsch für meine Kinder zu verzieren. Besonders beliebt sind dabei lustige Gesichter aus Obst der Saison mit Kakao oder Schokostreusel für Kinder ab 1 Jahr.

## Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

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

## Was ist Grieß eigentlich

Bei Grieß handelt es sich um nichts anderes als um ein Nebenprodukt, das beim Mahlen von Getreide anfällt. Wird ein Getreidekorn zerkleinert, teilt es sich in Mehl, Schalenteile und und eben Grieß. Je nachdem welches Getreide wie stark zerkleinert wird, entsteht Weichweizen-, Hartweizen- oder Maisgrieß. Für unseren klassischen Grießbrei verwenden wir i.d.R. Weichweizengrieß oder Dinkelgrieß.



---

Wenn du Grießbrei magst, dann solltest du auch mal meine [Griess-Schnitten](#) ausprobieren. Sie eignen sich ideal als Fingerfood für alle Breifrei-Babys und zur Resteverwertung von übrig gebliebenem Griessbrei. Und auch einen Blick in meine Sammlung vieler [Rezepte für Kinder](#) kann ich dir an dieser Stelle sehr empfehlen.