https://www.breirezept.de

Grießbrei mit Heidelbeeren

vegetarisch ab 8. Monat

Zutaten

- Zutaten für 1 Portion
- 2,5 EL Dinkelgriess
- 80 g Heidelbeeren
- 200 ml Vollmilch



So wird der Heidelbeer-Grießbrei zubereitet

- 1. Gib zuerst die Heidelbeeren in einen Topf, bedecke sie knapp mit Wasser und koche sie für 1-2 Minuten bei schwacher Hitze.
- 2. Püriere sie dann zu einem feinen Brei. Ältere Babys oder Kinder mögen die Beeren auch sehr gern ungekocht und unpüriert im Brei wenn du sie gefroren dazu gibst, kühlen sie ihn auch gleich ein bisschen ab.
- 3. Gib nun die Milch in einen kleinen Topf, lass sie aufkochen und rühre dann den Grieß ein. Dieser sollte nun einige Minuten schwach köcheln. Rühre dabei regelmäßig um, bis er die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Ist er dir zu flüssig, gibst du noch etwas Grieß hinzu. Ist er dir zu fest, so verdünnst du ihn mit Milch.
- 4. Mische zum Schluss die Heidelbeeren unter den Grießbrei und serviere ihn deinen Schleckermäulchen.
- 5. Tipp: Ein Teelöffel Butter unter den fertigen Grießbrei rühren.

Unsere Empfehlung für Dich:



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

1/1