



Grießbrei mit Heidelbeeren



vegetarisch

ab 8. Monat

Zutaten

- **Zutaten für 1 Portion**
- 2,5 EL Dinkelgriss
- 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:



breirezept.de
BABY, BREI UND FINGERFOOD

Ein Rezept von Breirezept.de

© Jenny Böhme

<https://www.breirezept.de>

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP



The image is a promotional banner for a book titled 'Backen für kleine Hände'. It features the title in large, bold letters at the top. Below the title, there is a subtitle 'MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER'. A red button with a white arrow and the text 'ZUM SHOP' is positioned below the subtitle. To the right of the text, there are three circular images showing different baked goods: a plate of small round cakes, a stack of pancakes, and a bowl of small round cakes. On the far right, there is a vertical image of the book cover, which shows a hand holding a small round cake and a plate of other baked goods.

erhältlich unter

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