

Haferbrei - Porridge mit Apfel



vegetarisch

ab 6. Monat

Grundrezept für Porridge - ein tolles Frühstück für die ganze Familie. Der gesunde Haferbrei enthält alles, was auch ein Baby braucht.

Porridge ist ein typisch schottisches Frühstück für die ganze Familie. Der gesunde Haferbrei enthält alles, was auch ein Baby braucht. Die Zutaten Milch, Apfel und Haferflocken machen unser Porridge-Rezept zu einem gesunden Frühstück.

Der Haferbrei enthält viele Ballaststoffe, die eine magenfreundliche Wirkung haben. Er eignet sich daher sehr gut bei Verdauungsproblemen und Bauchschmerzen.

Sobald ihr den Milch-Getreide-Brei eingeführt habt, können Babys jeden Alters den Haferbrei essen. Bitte beachtet aber, dass ihr Babys unter einem Jahr nicht mehr als 200 ml Vollmilch geben solltet. Hier könnt ihr mehr zum Thema [Milch für das Baby](#) nachlesen.

Wenn ihr den Haferbrei zum Frühstück füttert, könnt ihr den Getreide-Milch-Brei am Abend durch Brothäppchen und frisches Gemüse o.ä. ersetzen.

- 200 ml Vollmilch
- 3 gehäufte EL zarte Haferflocken (ich nehme Hafer-Vollkornflocken von Kölln)
- 1 Apfel

Gebt die Milch mit den Haferflocken in einen kleinen Topf und bringt sie zum Kochen. Dann reibt ihr den Apfel hinein. Dafür empfehlen wir euch eine [Glas- oder Porzellanreibe](#)*.

Wenn euer Haferbrei eine breiige Masse erhält, könnt ihr ihn in ein Schälchen geben und euer Baby mit dem Porridge füttern.



Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

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

Porridge eignet sich übrigens nicht nur als Frühstück für das Baby, sondern schmeckt der ganzen Familie. Inzwischen gibt es bei uns den Haferbrei in der kalten Jahreszeit als warmen Start in den Tag für meine 2 Kindergartenkinder und den Erstklässler.

Wenn es schnell gehen muss (wie das morgens meistens der Fall ist), dann erwärme ich einfach Haferflocken in warmer Milch und würze sie mit einem ordentlichen Schuss [Cinnamon Kiss](#) von Fresh Baby und einer Hand voll Rosinen.

Cinnamon Kiss eine zuckerfreie Gewürzmischung, die lieblichen Speisen dank Apfelfruchtpulver, Ceylon Zimt, Piment und Kardamom eine tolle süße Note gibt. Die Gewürzmischung ist zwar nicht ganz günstig, aber Qualität hat eben ihren Preis. Und wenn ihr die Kosten für Haferflocken + Milch + Cinnamon Spice mit einer ordentlichen Müslimischung vergleicht, dann ist da gar nicht so viel Differenz ;-)