



Mango-Grießbrei

vegetarisch
ab 7. Monat

Zutaten

- **Zutaten für 2 Portionen**
- 500 ml Vollmilch
- 5 EL Griess (ich empfehle Dinkel)
- 1 reife Mango



So machst du den Mango-Grießbrei selber

1. Bringe die Milch in einem Topf zum Kochen.
2. Miss den Grießbrei ab und rühre ihn in die kochende Milch ein. Drehe die Hitze dann gleich runter.
3. Lass den Grießbrei noch etwas köcheln und anschließend nur noch quellen. Rühre ihn dabei immer wieder gut um.
4. Schäle die Mango und schneide sie in kleine Würfel. Gib sie in eine Schüssel und püriere sie zu Mus. Wenn du möchtest, kannst du auch einige Stücke im Ganzen lassen und so untermischen. Das mögen besonders ältere Kinder sehr gern.

Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP



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