



Milch-Getreide-Brei



vegetarisch

ab 5. Monat

Grundrezept zum Selbermachen von Milch-Getreide-Brei, auch als Abendbrei bekannt, für das Baby ab dem 5. Monat.

Der Milch-Getreide-Brei, auch bekannt als Abendbrei, ist die zweite Beikostmahlzeit und wird in der Regel nach dem Mittagsbrei eingeführt, wenn ihr bei der [Beikosteinführung nach Plan](#) vorgehen wollt.

Die Supermarktregale sind voll mit allen möglichen Sorten für fertigen Abendbrei in Gläsern oder Tüten, den ihr nur mit Wasser anrühren müsst. Leider enthalten die meisten davon Unmengen an Zucker, der aber gar nichts in Babybrei zu suchen hat :-)

Wir empfehlen euch daher, den Milch-Getreide-Brei selber zu machen. Das ist ganz einfach und die gesündeste Variante. Wie das genau geht und was du dazu brauchst zeige ich dir im folgenden Grundrezept für Abendbrei.

- 200 ml Vollmilch
- *oder*
- 100 ml Vollmilch + 100 ml Wasser
- *oder*
- 200 ml Pre-Milch (nach Packungsanleitung zubereitet)
- 20 g Getreideflocken
- 20 g Obstmark

Mit der Einführung des Milch-Getreide-Brei geht meist auch die Gewöhnung an Kuhmilch einher.



Es hat sich bewährt, das Baby stufenweise in kleinen Schritten an richtige [Milch](#) zu gewöhnen. Am besten rührt ihr den Milch-Getreide-Brei anfangs mit einer einfachen Pre-Milch an. Später könnt ihr dann dazu übergehen, den Milchanteil aus je zur Hälfte Wasser und Vollmilch zu bilden, bevor ihr schließlich nur noch Vollmilch verwendet.

Bereitet eure Pre-Milch nach Packungsanleitung zu bzw. erwärmt eure Vollmilch. Ihr könnt den [Abendbrei auch mit Muttermilch](#) zubereiten.

Wenn die Milch etwas abgekühlt ist, rührt ihr die Flocken ein und mischt zum Schluss das Obstmus unter. Getreideflocken enthalten Eisen, das mit Hilfe des Vitamin C aus dem Obst besser aufgenommen wird.

Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

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

Nach diesem Grundrezept könnt ihr jede Sorte Getreideflocken mit jeder beliebigen Obstsorte kombinieren.

[Welches Getreide eignet sich für das Baby?](#)

[Viele Abendbrei-Rezepte mit Getreide und Milch](#)