

# Brei-Grundrezepte



Auf dem Tisch in  
25 Minuten



Aktivzeit  
15 Minuten

## Früchte-Getreide-Brei

### ZUTATEN

1 dl Wasser  
20 g feine Getreideflocken  
100 g Früchte nach Saison

### ZUBEREITUNG

Wasser und Flocken in einer Pfanne mischen, aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. Von der Platte nehmen, leicht auskühlen lassen.

Früchte waschen, rüsten und pürieren/fein zerdrücken, unter den Brei mischen.

Falls der Brei zu fest ist, etwas Wasser beifügen.

#### Zubereitungstipps:

Frische Früchte enthalten mehr wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Durch kurzes Dünsten der Früchte werden die Früchte jedoch verdaulicher. ♥ Brei kann für den Vorrat gut vorbereitet und beispielsweise im Eiswürfelbehälter in kleinen Portionen eingefroren werden.



## Milch-Getreide-Brei

### ZUTATEN

1 dl Vollmilch  
1 dl Wasser  
20 g feine Getreideflocken  
2 EL Fruchtpüree oder -saft, ungesüßert

### ZUBEREITUNG

Milch, Wasser und Flocken mischen, aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. Von der Platte nehmen, leicht auskühlen lassen. Fruchtpüree oder -saft beifügen.

Wenn ein Getreidebrei aus der Packung verwendet wird, diesen direkt in die warme Milch-Wasser-Mischung einrühren, quellen lassen. Erst danach Püree oder Saft beifügen.

#### Zubereitungstipps:

Aufbewahrung und Haltbarkeit: Bei Aufbewahrung im Kühlschrank innerhalb von 24 Stunden verbrauchen. ♥ Das Vitamin C aus dem ungesüßerten Fruchtpüree bzw. -saft bewirkt, dass das Eisen aus dem Getreide vom Körper besser aufgenommen werden kann.

