

Getreide-Obst-Brei

Breirezepte



Obst-Brei

100 bis 150 g Früchte*

Früchte waschen, rüsten und etwas weich dünsten. Alles pürieren.

Obst-Brei mit Joghurt

50 bis 100 g Früchte
50 bis 100 g Joghurt nature

Früchte waschen, rüsten und etwas weich dünsten. Alles pürieren. Joghurt dazugeben. Alles gut verrühren.

Getreide-Obst-Brei

20 g feine Vollkorngetreideflocken oder Schmelzflocken, zum Beispiel Hafer, Hirse, Reis, Dinkel, Weizen- oder Maisgriess
90 g Wasser
100 g Früchte*
1 TL Rapsöl oder Butter

Getreideflocken oder Griess mit Wasser verrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen und ca. zwei Minuten weiter köcheln, bis sie weich sind. Abkühlen lassen. Früchte waschen, klein schneiden und zum Getreide geben. Rapsöl oder Butter beifügen und alles pürieren.

Getreide-Obst-Brei mit Joghurt

15 g feine Vollkorngetreideflocken oder Schmelzflocken, zum Beispiel Hafer, Hirse, Reis, Dinkel, Weizen- oder Maisgriess
90 g Wasser
50 g Früchte*
50 g Joghurt nature

Das Getreide mit Wasser verrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen und ca. zwei Minuten weiter köcheln, bis sie weich sind. Abkühlen lassen. Obst waschen, klein schneiden und zum Getreide geben. Alles pürieren. Joghurt dazugeben. Alles gut verrühren.

* Zum Beispiel:

Äpfel, Aprikosen, Birnen, Nektarinen, Pfirsiche, Erdbeeren, Zwetschge, Pflaume, Kirschen