

# Milch-Getreide-Brei

## Breirezepte



### Getreide-Brei

20 g feine Vollkorngetreideflocken oder Schmelzflocken\*  
90 g Wasser  
½ TL Rapsöl oder Butter

Getreideflocken oder Griess mit Wasser verrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen und ca. zwei Minuten weiter köcheln. Abkühlen lassen. Rapsöl oder Butter dazugeben. Alles pürieren.

### Milch-Getreide-Brei

200 ml Vollmilch  
20 g feine Vollkorngetreideflocken oder Schmelzflocken\*

Das Getreide mit der Hälfte der Milch aufkochen, unter ständigem Rühren ca. zwei Minuten weiter köcheln. Abkühlen lassen. Die restliche Milch dazugeben. Alles pürieren.

### Milch-Getreide-Brei mit Obst

200 ml Vollmilch  
20 g feine Vollkorngetreideflocken oder Schmelzflocken\*  
1–2 EL Obstpüree

Das Getreide mit der Hälfte der Milch aufkochen, unter ständigem Rühren ca. zwei Minuten weiter köcheln. Abkühlen lassen. Die restliche Milch und das Obstpüree dazugeben. Alles pürieren.

\*Zum Beispiel:  
Hafer, Hirse, Reis, Dinkel, Weizen- oder Maisgriess