

## Getreide-Milch-Brei-Rezepte ab 6 Monaten

(2/3 Vollmilch auf 1/3 Wasser)

| <b>Vollkornbrei</b>                                    |   |
|--|---|
| <i>Zutaten</i>   | <i>Zubereitung</i>  |
| 2-3 EL Vollkornmehl<br>250 ml Vollmilch-Wasser-Gemisch | Mehl und Flüssigkeit mischen und unter Rühren aufkochen,<br>10 Minuten köcheln lassen |

| <b>Haferbrei</b>                                     |   |
|--|---|
| <i>Zutaten</i>                                       | <i>Zubereitung</i>  |
| 2 EL Haferflocken<br>200 ml Vollmilch-Wasser-Gemisch | Flocken und Flüssigkeit mischen, aufkochen<br>1 Min. kochen lassen<br>Pfanne vom Herd nehmen<br>den Brei 3-4 Minuten quellen lassen |

| <b>Griessbrei</b>                                    |   |
|--|---|
| <i>Zutaten</i>                                       | <i>Zubereitung</i>  |
| 2 EL (Voll-)Gries<br>200 ml Vollmilch-Wasser-Gemisch | Griess in kochende Flüssigkeit einrühren<br>15 Minuten köcheln lassen |

| <b>Hirseflockenbrei</b>                                |   |
|--|---|
| <i>Zutaten</i>   | <i>Zubereitung</i>  |
| 2-3 EL Hirseflocken<br>200 ml Vollmilch-Wasser-Gemisch | Hirseflocken in kochende Flüssigkeit geben<br>10 Minuten köcheln lassen |

| <b>Milchreis</b>  |  |
|---|--|
| <i>Zutaten</i>  | <i>Zubereitung</i>   |
| 3 EL Vollreis oder Milchreis<br>200 ml Vollmilch-Wasser-Gemisch | Vollreis mit Milch übergiessen und 6 Stunden im Kühlschrank quellen lassen (bei Milchreis ist dies nicht nötig)<br>Reis und Flüssigkeit mischen, aufkochen<br>30-35 Minuten köcheln lassen |

| <b>Zwiebackbrei</b>  |   |
|--|---|
| <i>Zutaten</i>   | <i>Zubereitung</i>  |
| 3 Stk. Vollkornzwieback<br>150 ml Vollmilch-Wasser-Gemisch | Zwieback zerbröckeln<br>mit heisser Milch übergiessen und<br>mit Gabel zerdrücken |

Statt mit Vollmilch können die Breie mit Muttermilch oder Schoppenmilch gekocht werden. Wird der Brei mit der Schoppenmilch zubereitet, wird die gesamte Flüssigkeitsmenge mit Wasser ersetzt, und am Ende der Kochzeit die nötige Menge Schoppenpulver dazu gegeben.

Die Breie sind *leichter verdaulich*, wenn etwas Obst beigegeben wird (Apfel, Birne, Beeren). Abends sollten keine Früchte mehr zugegeben werden, da sie wegen des hohen Vitamin-C-Gehaltes eher anregend wirken.

Kuhmilch und auch andere Tiermilchen weisen einen sehr hohen Eiweissgehalt auf und sollen im ersten Lebensjahr nicht als Getränk gegeben werden. Die Verwendung kleiner Mengen an Kuhvollmilch (bis zu 200 ml/d) zur Zubereitung eines Getreidebreies ist akzeptabel. (<https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/das-blv/organisation/kommissionen/eek/ernaehrung-in-den-ersten-1000-lebenstagen.html>)