

Milch-Getreide-Brei

Zutaten:

- 200 ml** pasteurisierte Vollmilch 3,5 % (oder Muttermilch)
- 20 g** Vollkorngetreideflocken (blütenart) oder Grieß
- 2 EL** Fruchtsaft oder püriertes Obst

Zubereitung:

1. Getreideflocken bzw. Grieß in die Milch geben und aufkochen.
2. Einige Minuten quellen lassen.
3. Zum Schluss Fruchtsaft oder püriertes Obst (z. B. zerdrückte Banane oder auf der Glasreibe geriebener Apfel oder Birne) unterrühren.

