

Getreide-Milch-Brei-Rezepte ab 6 Monaten

(2/3 Vollmilch auf 1/3 Wasser)

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

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

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

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

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

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