

Erster Milchbrei

stuhlnneutral | Einfrieren [nein] | Kühlschrank [nein]

Zutaten

100 ml Wasser
100 ml frische Vollmilch*
20 g (~ 3 EL) Haferschmelzflocken
1 Teelöffel Rapsöl
3 Esslöffel Saft*

Zubereitung

- 1 Wasser, Milch und Schmelzflocken in einen Topf geben. Unter ständigem Rühren etwa 1 Minute kochen.
- 2 Apfelsaft bzw. Obst und Rapsöl unterrühren und den Brei auf die richtige Temperatur abkühlen lassen.

*Vollmilch

Nach den aktuellen Leitlinien zur Allergievorbeugung können Babys nach dem 6. Monat Milchbrei aus frischer Kuhmilch zu sich nehmen, ohne dass die Gefahr einer Allergie steigt. Sie können den Milchbrei auch mit Muttermilch zubereiten.

*Saft

Anstatt Saft können Sie auch etwas Obstmus oder je nach Alter des Babys auch frisch geriebenes Obst wie Birne, Apfel, Banane, Erdbeere und Pfirsich zugeben.

