

# Vollkornmilchbrei

## Rezept Info

ab ~8 Monate

## Zutaten

- 200 ml Vollmilch oder Muttermilch
- 3 Esslöffel [Dinkelflocken](#) oder [Haferflocken](#)
- 3 Esslöffel fein geriebenes Obst z.B. Birne, Apfel oder Banane

## Zubereitung

1:  
[Vollkornflocken](#) in die Milch einrühren und unter Rühren aufkochen und etwa 3 Minuten unter ständigem Rühren weiter kochen.

2:  
Dann vom Herd nehmen und etwa 5 Minuten quellen lassen. Ab und zu rühren, damit sich keine Haut bildet.

3:  
Obst, waschen, schälen, fein reiben und nach dem Abkühlen zu geben.

