

# Haferbrei

## Rezept Info

ab ~8 Monate

## Zutaten

- 170 ml Vollmilch oder Muttermilch

- 3 Esslöffel zarte Haferflocken z.B. von Kölln
- 4 Esslöffel Apfelsaft



## Zubereitung

- 1:  
Milch in einen Kessel geben und Haferflocken zu geben.
- 2:  
Unter Rühren aufkochen und etwa 3 Minute unter ständigem Rühren weiter kochen.
- 3:  
Vom Herd nehmen und den Apfelsaft zugeben.
- 4:  
Dann 5 – 10 Minuten quellen lassen. Ab und zu rühren, damit sich keine Haut bildet.