

Hafer Halbmilchbrei

Rezept Info

ab ~ 7 Monate

stuhlnormalisierend

gut sättigend

Dieser Brei ist sättigend und sehr beliebt. Es ist wichtig, die Milch Anfangs mit Wasser zu verdünnen, dies macht den Brei leicht verdaulich.

Zutaten

- 100 ml Wasser
- 100 ml frische Vollmilch



- 20 g (etwa 3 Esslöffel)
- 1 Teelöffel Rapsöl
- 3 Esslöffel Apfelsaft 100%

Hafer-Schmelzflocken

Zubereitung

1:



Wasser, Vollmilch und Schmelzflocken in einen Topf geben.

2:



Unter ständigem rühren etwa 1 Minute kochen.

3:

Apfelsaft und Rapsöl unterrühren und den Brei auf die richtige Temperatur abkühlen lassen.