

# Reisbrei (milchfrei)

## Rezept Info

- ab 5 Monate
- leicht verdaulich

Reisbrei ist als erste Beikost eine gute Alternative zu Gemüse. Weltweit gesehen erhalten die meisten Babys als erste Beikost einen Getreidebrei.

*Besonders geeignet für Mamas, die stillen und nicht abpumpen möchten, aber auch auf Babynahrung verzichten möchten. Ihr Kind erhält durch den milchfreien Getreidebrei sättigende Kohlehydrate und beim Stillen alles Weitere.*

## Zutaten

- 160 ml [Fencheltee](#) (oder abgekochtes Wasser)
- 5 – 7 EL [instant Getreidebrei Reis](#)
- 1 Esslöffel raffiniertes [Rapsöl z.B. Rapso](#)

## Zubereitung

1. Teebeutel mit kochendem Wasser übergießen und 2 Minuten ziehen lassen.  
Teebeutel entfernen und auf circa 45° C abkühlen lassen.
2. Getreidebrei und Rapsöl mit einem Schneebesen unter rühren.  
Bitte nicht süßen!



Meine Rezepten ziehen um, werden überarbeitet und um viele

neue Rezepte (insbesondere für kranke Babys bei Durchfall, Erbrechen, Verstopfung und Kräfteaufbau) auf dem neuen Blog, ergänzt :D

---

♥ [Für Babys kochen leicht gemacht](#) ♥

---