

Obstbrei für Babys

Zutaten für 1 Personen

Zubereitungszeit 15 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

100 g Obst
100 ml Wasser
20 g Haferflocken
Beikostöl



Zubereitung

Das Obst gründlich waschen, gegebenenfalls schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Obst in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und kurz aufkochen. Die Masse anschließend pürieren. Wasser und Haferflocken vermengen und etwa vier Minuten kochen lassen. Den Getreidebrei mit dem Obst vermengen. Anschließend unser Beikostöl zum Brei hinzugeben. Wir empfehlen, einen Teelöffel (circa 5 Gramm) pro 100 Gramm Brei beizumengen.

Hinweise

Klassisches Obst für die Breianfänge sind Bananen, Äpfel oder reife Birnen. Als bekömmlich gelten zudem Aprikosen, Pfirsich oder Heidelbeeren.