



## Babybrei: So einfach geht's!

### Ab dem 5.-7. Monat:

#### **Gemüse-Kartoffel-Brei mit Fleisch oder Fisch**

100 g Gemüse  
1 mittelgroße Kartoffel (50 g)  
30 g mageres Fleisch oder Fisch  
1 EL Rapsöl  
1,5 Esslöffel Fruchtsaft

#### Zubereitung

- Kartoffel und Gemüse waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden
- Fleisch oder Fisch abspülen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden
- Zutaten in einen kleinen Topf mit Deckel geben und knapp mit Wasser bedecken.
- einmal kurz aufkochen, dann auf kleiner Stufe bei geschlossenem Deckel ca. 10 Min. garen.
- Alle Zutaten mit dem Wasser und ein wenig Saft pürieren und das Rapsöl unterrühren.

#### **Tipp für einen vegetarischen Brei:**

10 g (1 EL) Getreideflocken zu Kartoffeln und Gemüse geben und kurz mit garen.

### **Für alle Breie gilt:**

**Ihr Baby hat mal mehr und mal weniger  
Appetit. Es muss nicht immer alles  
aufessen ... aber manchmal darf es auch  
ein wenig mehr sein 😊**

### Ab dem 6. Monat:

#### **Milch-Getreide-Brei**

200 ml Vollmilch (3,5% Fett)  
20 g Getreideflocken oder Grieß  
2 EL Saft (20 g Obstpüree)

#### Zubereitung

- Getreideflocken oder Grieß direkt in die kalte Milch einrühren
- Mischung unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten kochen
- Brei etwas abkühlen lassen und mit dem Fruchtpüree oder dem Saft ergänzen

### Ab dem 7. Monat:

#### **Obst-Getreide-Brei**

20 g Getreideflocken oder  
2 EL Grieß  
90 ml Wasser (1/2 Glas)  
100 g Obst (1 Stück)  
5 g Rapsöl (1TL)

#### Zubereitung

- Getreideflocken oder Grieß in kaltes Wasser einrühren
- Masse unter Rühren ca. 3 Minuten kochen
- Obst waschen, ggf. schälen, entkernen und klein schneiden
- Obst z.B. mit dem Pürierstab (weiche Birne), mit der Reibe (Apfel) oder mit einer Gabel (Banane) zermusen
- Obstmus unter das Getreide rühren und etwas Rapsöl hinzufügen