Haferbrei für Kleinkinder

Leicht ca. 5 Min.

Zutaten | 1 Portion

200 ml Vollmilch
20 g lösliche Haferflocken
2 EL Obstmus

90 ml Wasser
20 g zarte Haferflocken
100 g frisches Obstmus
1 TL Rapsöl

Zubereitung

Haferbrei für den Abend

200 ml Vollmilch aufkochen. 20 g lösliche Haferflocken einrühren und quellen lassen. Dann 2 EL zerdrücktes frisches Obst oder frisch gepressten Obstsaft unterrühren und den Brei abkühlen lassen.
Als Obst eignen sich Apfel, Birne, Banane, Pfirsich, Nektarine und Aprikose. Bereiten Sie den Brei immer nur mit einer Obstart vor, um mögliche Allergien identifizieren zu können. Ca. alle zwei Wochen können Sie eine neue Obstart ausprobieren.

Haferbrei für den Nachmittag

90 ml Wasser aufkochen. 20 g Haferflocken einrühren, 100 g frisches Obstmus zugeben und 1 TL Rapsöl unterrühren. Brei abkühlen lassen.