



**NACHMITTAGSBREI
HEIDELBEER-HIRSEBREI**

REZEPT FÜR 1 PORTION

NACHMITTAGSBREI HEIDELBEER-HIRSEBREI

Zubereitungszeit: 3 - 6 Minuten

ZUTATEN

90 ml Wasser
20 g Hirseflocken
100 g Heidelbeeren
1 TL Rapsöl

START: ZWISCHEN DEM 7. UND 9. MONAT
(NACH DER EINFÜHRUNG DES MITTAGS- UND ABENDBREIS)

ZUBEREITUNG

Wasser mit Hirseflocken in einem kleinen Topf erhitzen und köcheln lassen, bis der Brei dickflüssig wird.

Heidelbeeren in ein schmales hohes Gefäß geben und möglichst fein pürieren. Falls notwendig, das Mus durch ein feines Sieb streichen, um Schalen zu entfernen.

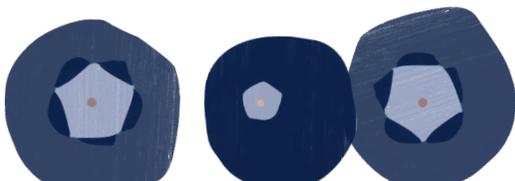
Den abgekühlten Hirsebrei mit dem Heidelbeermus mischen und zum Schluss das Rapsöl unterrühren.

HINWEIS

Öl liefert Omega-3-Fettsäuren,
die Ihr Baby zum Wachsen braucht.

TIPP

Wenn ihr Baby noch nicht gut vom Löffel essen kann, streichen sie das Mus durch ein Sieb, um die Schale der Heidelbeeren rauszusieben.



Mobil
BETRIEBSKRANKENKASSE

in Kooperation mit

