

Milch-Getreide-Brei

Breirezepte



Getreide-Brei

20 g feine Vollkorngetreideflocken oder Schmelzflocken*
90 g Wasser
½ TL Rapsöl oder Butter

Getreideflocken oder Griess mit Wasser verrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen und ca. zwei Minuten weiter köcheln. Abkühlen lassen. Rapsöl oder Butter dazugeben. Alles pürieren.

Milch-Getreide-Brei

200 ml Vollmilch
20 g feine Vollkorngetreideflocken oder Schmelzflocken*

Das Getreide mit der Hälfte der Milch aufkochen, unter ständigem Rühren ca. zwei Minuten weiter köcheln. Abkühlen lassen. Die restliche Milch dazugeben. Alles pürieren.

Milch-Getreide-Brei mit Obst

200 ml Vollmilch
20 g feine Vollkorngetreideflocken oder Schmelzflocken*
1–2 EL Obstpüree

Das Getreide mit der Hälfte der Milch aufkochen, unter ständigem Rühren ca. zwei Minuten weiter köcheln. Abkühlen lassen. Die restliche Milch und das Obstpüree dazugeben. Alles pürieren.

*Zum Beispiel:
Hafer, Hirse, Reis, Dinkel, Weizen- oder Maisgriess