

## Apfel-Reis-Brei

### Zubereitung

**Milch** und **Wasser** in einem Topf aufkochen und den Topf anschließend vom Herd nehmen. Das Milch-Wasser-Gemisch soll nun auf etwa **40° C abkühlen**,

erst dann kannst du die **Reisflocken** dazugeben. Die Brei-Konsistenz entsteht, wenn du die Flocken rasch und kräftig in die warme Flüssigkeit rührst. Sollte der Brei zu fest werden, kannst du Wasser oder Milch schluckweise hinzufügen, so lange bis ein schöner Brei entsteht. Auch das **Apfelmus** ist im Handumdrehen zubereitet: Apfel schälen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Mit Wasser bedeckt weich dünsten lassen und pürieren. Vor dem Servieren den Reisbrei mit dem Apfelmus vermischen.

**Tipp:** wenn dein Baby schon ein wenig größer und geübter beim Essen ist, kannst du ihm den geschälten Apfel auch im Ganzen anbieten. Dazu schneidest du etwa faustgroße Stücke vom Apfel ab und legst sie auf einen Teller. Das ist für deinen Nachwuchs nicht nur eine tolle „Greif-Übung“, sondern auch eine ganz neue Erfahrung beim Essen. Möchtest du auf Nummer sicher gehen, dann solltest du die Apfelspalten vor dem Servieren einfach dünsten.



100ml Wasser

100ml Milch

25g Reisflocken gemahlen

100g ungesüßtes Apfelmus

## Marille-Apfel-Hirsebrei

### Zubereitung

**Wasser** und **Milch** vermischen, gemeinsam in einem Topf kurz aufkochen lassen und anschließend vom Herd nehmen. Das Wasser-Milch-Gemisch auf

**40° C abkühlen** und wenn die richtige Temperatur erreicht ist, die **Hirseflocken** einrühren. Es sollte ein sämiger Brei entstehen, bei Bedarf noch etwas Wasser/Milch hinzugeben. Für das Fruchtmus den **Apfel** schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Die **Aprikosen** ebenfalls klein schneiden. Beides in einem Topf mit etwas Wasser zum Köcheln bringen, Hitze reduzieren und das Obst weich dünsten. Aprikosen- und Apfelstücke dann in einem hohen Gefäß pürieren und mit dem Hirsebrei vermischen.

**Tipp:** Apfelmus schmeckt nicht nur selbst gemacht, sondern auch aus dem Glas. Mittlerweile gibt es einige Hersteller, die Apfelmus oder Apfelmark in Bio-Qualität und ohne Zuckerzusatz anbieten. Achte beim Einkauf auf die Kennzeichnungen „Ohne Zucker“ oder „Pur“. Industriell gefertigtes Apfelmus gibt es häufig auch in der Kombination mit anderen Früchten zu kaufen, z.B. Apfelmus und Banane oder Apfelmus und Aprikose.



100ml Wasser

100ml Milch

25g Hirseflocken gemahlen

2-3 getrocknete Aprikosen

100g ungesüßtes Apfelmus