

Banane-Haferbrei

Zubereitung

Die Mischung aus **Wasser** und **Milch** in einem Topf erwärmen, kurz aufkochen lassen und vom Herd ziehen. Wenn die Temperatur der Flüssigkeit auf 40° C gesunken ist, das **Hafermark** unterrühren. Die **Banane** zerdrücken und mit dem Haferbrei vermischen.

100ml Wasser

100ml Milch

25g Hafermark

½ Banane

Gut zu wissen: Banane ist kein heimisches Obst und sollte daher nicht zu oft auf dem Speiseplan stehen. Sie liefert aber viel Energie und ist besonders bei Kindern aufgrund des süßen Geschmacks sehr beliebt. Banane eignet sich nicht nur für den Brei, sondern auch als flotte Zwischenmahlzeit. Du kannst sie einfach zerdrücken und mit etwas Joghurt oder Kokos verfeinern. Wenn dein Baby schon älter ist, kann es die Banane auch schon selbst in der Hand halten.

Vorsicht: Banane wirkt leicht stopfend!



Sommerlicher Pfirsichbrei

Zubereitung

Milch und **Wasser** in einem Topf vermischen und kurz aufkochen. Anschließend auf 40° C abkühlen und die gemahlene(n) **Reisflocken** einrühren. Wenn der Brei noch nicht cremig genug ist, kann man schluckweise Wasser oder Milch ergänzen.

Die Zubereitung des Pfirsichmus ist etwas aufwendig, die Babys werden aber mit einem ganz neuen Geschmackserlebnis belohnt. **Wichtig:** der **Pfirsich** muss vor der Verarbeitung gehäutet werden. Dazu legst du ihn für etwa 30 Sekunden in kochendes **Wasser**, dann hebst du ihn vorsichtig heraus, z.B. mit einer Schaumkelle. Unter kaltem Wasser wird der Pfirsich abgeschreckt, schälen solltest du ihn mit einem scharfen Messer. Den geschälten Pfirsich in Stücke schneiden und wenige Minuten in etwas Wasser dünsten, danach pürieren. Vor dem Servieren **Reisflocken** und **Pfirsich** vermischen.

Tipp: Pfirsich ist kein typisches Beikost-Obst, aber bei vielen Kindern sehr beliebt. Er schmeckt süß und frisch, eine perfekte Abwechslung vor allem in den warmen Sommermonaten. Pfirsich wird aber nicht von jedem Kind gleich gut vertragen, daher empfehlen wir, mit einer kleinen Portion zu beginnen. Wenn dein Baby mit einem wunden Po, Ausschlag oder roten Flecken rund um den Mund reagiert, den Pfirsich am besten wieder weglassen.

100ml Wasser

100ml Milch

25g Reisflocken gemahlen

2-3 mittelgroßer Pfirsich