

Winterlicher Pflaumen-Grießbrei

Zubereitung

Wasser und **Milch** in einem Topf vermischen und wenige Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Flüssigkeit auf **40° C abkühlen**. Den **Grießgetreidebrei** einrühren.

Wenn du keinen Babybrei, sondern herkömmlichen Grieß verwendest, musst du den Grieß langsam in die kochende Flüssigkeit rieseln lassen und kräftig mit dem Schneebesen rühren. Nach dem Einrühren quillt der Grieß noch ein paar Minuten. Der Fruchtbrei ist auch schnell zubereitet: **Apfel** schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden, die **getrockneten Pflaumen** ebenfalls würfeln. **Apfel und Pflaumen** in einem Topf mit etwas **Wasser** dünsten, anschließend pürieren. Den Grießbrei mit dem Fruchtmus vermischen und genießen.

Gut zu wissen: Pflaumen sind besonders süße Früchte, deren Erntezeit bei uns zwischen Juli und Oktober liegt. Sie sind als Kuchenbelag ebenso beliebt wie als Kompott oder Marmelade. Außerhalb der Saison kannst du auf getrocknete Pflaumen zurückgreifen, du solltest lediglich darauf achten, dass sie ungeschwefelt sind. Die trockenen Pflaumen schmecken sehr intensiv, daher empfiehlt es sich, sie mit Äpfeln oder Birnen zu mischen.



100ml Wasser

100ml Milch

25g Grießgetreidebrei

½ Apfel

3-4 getrocknete Pflaumen

Bunter Beeren-Hirsebrei

Zubereitung

Milch und **Wasser** verrühren und in einem Topf aufkochen lassen. Anschließend den Topf vom Herd ziehen. Die **Hirseflocken** erst dann beimengen, wenn die Flüssigkeit auf **40° C abgekühlt** ist. Für den Beerenbrei **Himbeeren und Heidelbeeren** kurz in **2-3 EL Wasser** andünsten. Wer möchte, kann die Beeren aber auch ohne Dünsten pürieren, sie sind üblicherweise sehr weich. Beerenmus mit dem **Hirsebrei** mischen und eventuell mit einem Löffel Obstsaft verfeinern.

Gut zu wissen: Hirse ist ein Pseudo-Getreide, das über die Jahre ein wenig in Vergessenheit geraten ist. Mittlerweile ist es aber ein fixer Bestandteil der gesunden Küche. Die kleinen Körner enthalten viel Magnesium, Eisen und einige Vitamine der B-Gruppe. Hirse ist außerdem glutenfrei und somit eine ideale Alternative zu herkömmlichem Getreide.

Tipp: Wenn du dein Baby vegetarisch ernährst, solltest du regelmäßig Hirse zubereiten, da sie den Nachwuchs optimal mit Eisen versorgt.

100ml Wasser

100ml Milch

25g Hirseflocken gemahlen

40g Himbeeren

40g Heidelbeeren

