

Breirezepte

- Der frische Brei kann max. 48 Std. im Kühlschrank aufbewahrt werden
- Aufgewärmter Brei darf nicht erneut gekühlt und erwärmt werden
- Abgekühlter Brei (ohne Öl) kann tiefgekühlt werden
- Solange ihr Kind nur ganz kleine Portionen isst, kann der Brei in Eiswürfelbehälter gestrichen und so tiefgekühlt werden
- Maximal 2 Gemüsesorten verwenden

Gemüse-Kartoffel-Brei

ca. 140 g Karotten (oder Kürbis, Zucchini, Fenchel)
ca. 70 g Kartoffeln
2 Teelöffel Rapsöl

- Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden
- Im Dampfgarer oder in der Pfanne mit geschlossenem Deckel mit wenig Wasser gar dünsten (ca. 10 – 15 Minuten) und anschliessend mit Stabmixer fein pürieren
- Evt. 2 – 3 Esslöffel Orangen- oder Apfelsaft beifügen (ideal für Eisenaufnahme)
- Vor der Mahlzeit Öl beifügen

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

30 - 40 g frisches, mageres Fleisch (Rind, Kalb, Poulet oder Lamm) vom Metzger hacken lassen

- Frisches Fleisch separat oder mit Kartoffeln und Gemüse garen
- Anstelle von frischem Fleisch kann 30 - 40 g Fleisch aus dem Glas verwendet werden

Früchte-Getreide-Brei

1 grosser Apfel (oder Birne)

1-3 Esslöffel Hirse- oder Reisflocken

- Früchte waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und in grobe Stücke schneiden
- Im Dampfgarer oder in der Pfanne mit wenig Wasser weich kochen und anschliessend mit Stabmixer fein pürieren
- Nach Bedarf vor der Mahlzeit 1-3 Esslöffel Getreide zugeben zur besseren Sättigung oder auch Banane

Getreidebrei mit Säuglingsmilch

210 ml Wasser

20 g Vollkorngetreideflocken (z.B. feine Hirse- oder Haferflocken, Griess, etc.)

Säuglingsanfangsmilchpulver: Menge gemäss

Packungsbeilage für 210 ml Schoppen

- Vollkorngetreideflocken oder Griess ins kalte Wasser geben und aufkochen
- Bei schwacher Hitze 3-5 Minuten quellen lassen, Instantflocken muss man nicht quellen lassen
- Säuglingsmilchpulver in leicht ausgekühlten Brei unterrühren
- bei Bedarf etwas Obstmus in den Brei zugeben