



Rezepte > Andere

Babybrei mit Grießbrei und Aprikose

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🍲 5min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

| | |
|-------------------|--------|
| Milch | 200 ml |
| Weichweizengrieß | 20 g |
| Aprikosen, frisch | 50 g |
| Wasser | 30 ml |

Zubereitung

1. In einem Topf Milch aufkochen. Sobald die Milch kocht, Grieß einstreuen und auf niedriger Stufe unter ständigem Rühren ca. 2–3 Min. köcheln. Topf vom Herd nehmen und ca. 5 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen Aprikosen waschen, halbieren, Kern entfernen und klein schneiden. In einem Topf Aprikosen mit Wasser aufkochen. Anschließend Aprikosen mit dem Kochwasser fein pürieren.
3. Grießbrei mit Aprikose umfüllen, abkühlen lassen und füttern.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 208 kcal |
| Kohlenhydrate | 28 g |
| Eiweiß | 9 g |
| Ballaststoffe | 1 g |
| Fette | 7 g |