Grundrezept Milch-Getreide-Brei

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 5min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 1 Portionen

Haferflocken, zart	20 g
Milch	200 ml
Apfelmus	20 g

Zubereitung

1. In einem Top Haferflocken mit Milch aufkochen und ca. 10 Min. auf niedriger Stufe weich garen.

2. Anschließend Apfelmus zugeben und fein pürieren. Milch-Getreide-Brei abkühlen lassen, umfüllen und füttern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	202 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	8 g