

# GETREIDE-OBST-BREI ab dem 7. Monat (vegan)

**Zutaten**
(für 1 Portion)
90 ml Wasser
20 g Bio-Vollkorn-Getreide Schmelzflocken
100 g zerdrückte Bio-Banane
1 TL Albaöl Bio

**Zubereitung**
Getreideflocken in kaltes Wasser geben, unter Rühren 3 Minuten köcheln lassen.
Zerdrückte Banane unterheben und das Albaöl Bio unterrühren.

**Tipp**
Geeignet sind Vollkorn Getreideflocken aus Hafer, Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste und Hirse, die oft auch als Mehrkornmischungen im Handel erhältlich sind.
Natürlich können auch andere gut verträgliche Obstsorten wie z. B. Birne, Apfel, Pfirsich, Nektarine und Aprikose für den Getreidebrei verwendet werden.
Generell empfiehlt sich bei der Beikost auf saisonale, regionale und biologisch angebaute Lebensmittel zu achten.

**Nährwertinformation für eine Portion:**
214 kcal | 8 g Fett | 4 g Eiweiß | 36 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin

**Dieses Rezept ist:** cholesterinarm | vegan

Albaöl®