

MAISGRIEßBREI

Ein sanfter Brei mit feinem Geschmack

Dieser Maisgrießbrei ist eine besonders bekömmliche Alternative zum klassischen Weizengrieß. Er eignet sich ab etwa 7 Monaten und ist ideal für eine milde, glutenfreie Breimahlzeit. Durch seine feinkörnige Struktur lässt er sich cremig kochen und ist angenehm im Mundgefühl. Der Brei ist schnell zubereitet, sättigt gut und schmeckt pur oder mit etwas Fruchtpüree. Er kann sowohl morgens als Frühstück als auch abends als warme Mahlzeit angeboten werden. Gerade bei ersten Löffelversuchen ist Maisgrieß eine tolle Basis für vielfältige Kombinationen.



Zutaten (1 Portion)

- □ 250 ml Wasser oder Pflanzendrink (z. B. Haferdrink)
- □ 30 g Maisgrieß (Polenta, fein)
- □ 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Flüssigkeit in einem kleinen Topf aufkochen.
2. Maisgrieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen.

3. Hitze reduzieren und ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen.
4. Dabei regelmäßig umrühren, bis der Brei cremig ist.
5. Vom Herd nehmen und Rapsöl einrühren.
6. Kurz abkühlen lassen und servieren.

Tipps zum Rezept

Dieser Brei ist glutenfrei und besonders magenfreundlich. Er lässt sich gut vorbereiten und bei Bedarf wieder leicht erwärmen. Wer mag, kann ihn mit Apfelmus oder pürierter Birne verfeinern. Auch als kleine Abendmahlzeit ist er wunderbar geeignet.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: [kindergesundheit-info.de](https://www.kindergesundheit-info.de)

☐ Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

☞ [Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☐