



BEIKOST



BREI VORKOCHEN?

So machst du ihn haltbar

Du kochst den Brei für dein Baby selbst? Dann mach doch gleich mehrere Portionen! Das spart Zeit und ist praktisch. Wie du Brei aufbewahrst und aufwärmst, erfährst du auf der Rückseite.

Brei vorkochen und haltbar machen



SO MACHST DU BREI HALTBAR:

1. Nimm für Lebensmittel geeigneten Behälter (Aufbewahrungsbox, Gefrierbeutel, Eiswürfelform), wasche sie gründlich und spüle sie unter klarem, fließendem Wasser ab.
2. Kühle den Brei möglichst schnell herunter.
3. Fülle den Brei in einzelnen Portionen in deine Behälter, lass 2 bis 3 cm zum oberen Rand frei und verschließe sie fest.
4. Bewahre den Brei im Kühlschrank auf. Hier hält er sich einen Tag. Oder tue ihn ins Gefrierfach. Hier hält er sich bis zu zwei Monate. Schreibe zum Einfrieren das Datum auf deine Behälter.

WUSSTEST DU SCHON?

Du kannst den Brei auch in Eiswürfelformen mit Deckel einfrieren. So kannst du immer genau so viel auftauen, wie du gerade brauchst.

SO WÄRMST DU DEN BREI AUF:

1. Erwärme den Brei im Wasserbad oder in der Mikrowelle.
2. Rühre ihn dabei immer wieder um, damit er überall gleichmäßig warm wird.
3. Teste die Temperatur mit einem Extra-Löffel, bevor du ihn deinem Baby gibst.
4. Füttere den warmen Brei sofort.



Wusstest du schon?

Einmal aufgetauten Brei solltest du nicht wieder einfrieren.

Dein Baby hat nicht alles gegessen? Falls du möchtest, kannst du die Reste selbst essen, aber nicht mehr deinem Baby geben.