

Dal 5° – 7° mese

Crema di cereali al latte

20 g	di crema di cereali istantanea per lattanti (ad es. miglio, frumento, farro)
Ca. 1,5 dl	di latte materno o di alimento per lattanti già preparato
2 cucchiari	di succo di frutta o di purea di frutta o di verdura

Preparate la crema di cereali istantanea con il latte materno o l'alimento per lattanti, seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Aggiungete il succo di frutta oppure la frutta o la verdura passate grossolanamente.

Per stemperare la crema, al posto del latte materno o dell'alimento per lattanti potete usare una piccola quantità di latte intero o yogurt naturale. Non sono ancora indicate quantità superiori per l'alto tenore di proteine che contraddistinguono questi prodotti. Diluite con acqua il latte intero o lo yogurt secondo le istruzioni per la preparazione riportate sulla confezione.

Variante: crema di cereali al latte con fiocchi di cereali oppure semolino da portare a ebollizione

20 g di fiocchi d'avena piccoli o di semolino

1 dl di latte intero (solo a partire dai 6 mesi)

1 dl di acqua

2 cucchiari di succo di frutta o di purea di frutta o di verdura

Mescolate e portate a ebollizione il latte intero e l'acqua. Aggiungete mescolando i fiocchi d'avena o il semolino e continuando a mescolare regolarmente fate cuocere per 5-15 minuti a fuoco basso. Aggiungete quindi succo di frutta o purea di frutta o di verdura.

