

Dal 5° – 7° mese

Crema di cereali e frutta

ca. 80–160 ml di acqua

10–20 g di fiocchi di cereali integrali, semolino o crema di cereali istantanea senza latte in polvere (ad es. fiocchi d'avena, semolino di grano, crema di miglio istantanea)

ca. 100 g di frutta

Lasciate ammolare in acqua fredda i fiocchi di cereali e stemperate il semolino in acqua bollente. Portate a ebollizione e lasciate cuocere a fuoco lento per circa 5 minuti. Lasciate intiepidire. Preparate la frutta, schiacciatela, grattugiatela o riducetela in purea e aggiungetela al resto. Se la miscela risulta troppo densa è possibile aggiungere un po' di acqua. La frutta può essere sostituita dalla verdura. Le creme di cereali istantanee possono essere mescolate con acqua senza cottura.

In alternativa potete aggiungere alla pappa 2–3 cucchiaini di crema di cereali istantanea, mescolando. All'occorrenza aggiungete un po' d'acqua.

