

BOUILLIE SANS LAIT AUX FRUITS ET AUX CÉRÉALES

À partir du septième mois, votre bout d'chou peut remplacer un repas à base de lait par une délicieuse bouillie. Celle-ci peut se préparer sans lait. Si votre enfant consomme encore du lait pendant ses autres repas, alors il recevra tous les nutriments essentiels et aura une alimentation équilibrée.



- 20 g de flocons de céréales complètes
- 90 ml d'eau
- 100 g de purée de fruit ou de jus de fruit
- 5 ml d'huile de colza

Portez à ébullition dans de l'eau les flocons de céréales complètes (par exemple des flocons d'avoine, de la semoule, ou autre). Rajoutez la purée de fruit et le jus, mélangez avec un peu d'huile de colza.