

À partir de 5 à 7 mois

# Compote fruits-céréales

80 à 160 ml d'eau

10 à 20 g de flocons de céréales complètes, de semoule ou de bouillie de céréales instantanée sans lait ajouté (flocons d'avoine, semoule de blé, bouillie de millet instantanée, par exemple)

100 g de fruits

Faites gonfler les flocons de céréales dans l'eau froide ou versez la semoule dans de l'eau portée à ébullition. Faites mijoter 5 minutes puis laissez refroidir un peu. Lavez et épluchez les fruits, écrasez-les, râpez-les finement ou réduisez-les en purée et ajoutez-les aux céréales. Si le mélange est trop épais, vous pouvez ajouter un peu d'eau. Il est possible de remplacer les fruits par des légumes. Pour préparer la bouillie de céréales instantanée, il suffit de la mélanger avec l'eau, il n'y a pas besoin de la faire cuire.

Vous pouvez aussi ajouter 2 à 3 cuillères à café de céréales instantanées dans la préparation. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

