Apfel Birne Haferbrei

Apfel Birne Haferbrei – klassisch, süß und perfekt für den Beikoststart

Dieser Obst-Getreide-Brei kombiniert zwei der beliebtesten Früchte für Babys: Apfel und Birne. Beide sind mild, leicht verdaulich und werden von den meisten Babys gut akzeptiert. Haferflocken machen den Brei schön cremig und sorgen für eine langanhaltende Sättigung – ideal für den Nachmittag.

Apfel und Birne enthalten viele Vitamine, Ballaststoffe und Wasser – und liefern in Kombination mit Hafer eine vollwertige Zwischenmahlzeit. Der Apfel Birne Haferbrei ist nicht nur lecker, sondern auch schnell zubereitet und perfekt geeignet für Babys ab dem 6. Monat.

Zutaten für den Babybrei (1 Portion)

1/2 Apfel (mild, z. B. Elstar oder Gala)

1/2 Birne (reif und süß)

2 EL zarte Haferflocken (babygeeignet)

100 ml Wasser

Optional: 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Apfel und Birne schälen, entkernen und würfeln.

2. In wenig Wasser weich dünsten (ca. 5–7 Minuten).
3. Haferflocken mit dem restlichen Wasser aufkochen und 5 Minuten quellen lassen.
4. Alles zusammen fein pürieren.
5. Optional: Rapsöl unterrühren und leicht abgekühlt servieren.

Tipp zum Rezept

Wenn dein Baby sehr empfindlich auf Fruchtsäure reagiert, nimm lieber reife Birnen und einen sehr milden Apfel. Du kannst den Brei auch mit etwas Zimt (ab ca. 8. Monat) verfeinern oder ihn leicht andicken, wenn dein Baby Stückchen mag.

Mehr zum Thema Obst in der Beikost findest du auf kindergesundheit-info.de

Hat dir das Rezept gefallen?
Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.
☕ Jetzt unterstützen über PayPal

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen.