

# **APFEL HAFERBREI**

## **Apfel Haferbrei – fruchtig, sättigend und ideal als Nachmittagsbrei**

Ab dem 6. Monat darf neben Gemüse auch Obst und Getreide auf den Speiseplan deines Babys. Der Apfel Haferbrei ist ein klassischer Obst-Getreide-Brei für den Nachmittag. Er liefert natürliche Süße, viele Ballaststoffe und langanhaltende Energie – ganz ohne Zuckerzusatz.

Hafer enthält Eisen, B-Vitamine und sättigende Ballaststoffe. In Kombination mit mildem Apfel entsteht ein Brei, der angenehm fruchtig schmeckt und sehr gut verträglich ist. Dieser Brei ist ideal für die zweite Tagesmahlzeit – besonders wenn dein Baby aktiv wird und zwischen den Milchmahlzeiten mehr Energie braucht.



## Zutaten für den Babybrei (1 Portion)

1 kleiner Apfel (mild, z. B. Gala)

2 EL feine Haferflocken (babygeeignet)

100 ml Wasser

Optional: 1 TL Rapsöl

## Zubereitung

1. Apfel schälen, entkernen, klein schneiden und in wenig Wasser ca. 5 Minuten weich dünsten.

2. Parallel Haferflocken mit Wasser aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Beides zusammen fein pürieren.
4. Optional: 1 TL Rapsöl unterrühren und lauwarm servieren.

## Tipp zum Rezept

Verwende milde, süßliche Apfelsorten wie Gala, Elstar oder Jonagold. Wenn du möchtest, kannst du statt Wasser auch Muttermilch oder Pre-Milch (nach dem Kochen) zugeben. Für unterwegs: Den Brei abkühlen lassen und in einem verschließbaren Glas mitnehmen – schmeckt auch lauwarm lecker!

Mehr zu Obst in der Beikost findest du bei [kindergesundheit-info.de](http://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. ☐