

# APFELKOMPOTT HIRSEBREI

## **Apfelkompott Hirsebrei für Babys – fruchtig, eisenreich und gut verträglich**

Der Apfelkompott Hirsebrei ist ein milder, nährstoffreicher Brei für Babys ab 6 Monaten. Hirse liefert wertvolles pflanzliches Eisen und ist glutenfrei – ideal für die ersten Beikostmahlzeiten. Apfelkompott sorgt für eine natürliche Süße, enthält Vitamin C und unterstützt die Eisenaufnahme. Durch die Kombination entsteht ein sättigender Brei mit ausgewogener Konsistenz, der gut vertragen wird und sich hervorragend als Frühstück oder Zwischenmahlzeit eignet.



# Zutaten (1 Portion)

- 2 EL Hirseflocken
- 100 ml Wasser oder (pflanzliche) Milch
- $\frac{1}{2}$  Apfel (mild und süß)
- Optional: 1 TL Rapsöl

# Zubereitung

1. Apfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Apfelstücke mit etwas Wasser ca. 5 Minuten weich dünsten und anschließend fein pürieren.
3. Hirseflocken mit Wasser oder Milch in einem kleinen Topf aufkochen.
4. Bei schwacher Hitze etwa 3–5 Minuten köcheln lassen, bis ein weicher Brei entsteht.
5. Apfelkompott unter den Hirsebrei rühren.
6. Optional Rapsöl hinzufügen.
7. Brei leicht abkühlen lassen und löffelwarm servieren.

# Tipps zum Rezept

Für Babys mit empfindlichem Magen Apfel besonders fein pürieren oder durch ein Sieb streichen.

Statt frischem Apfel kann auch ungesüßtes Apfelmus verwendet werden. Hirseflocken sind besser verträglich als ganze Hirse – ideal für den Beikoststart.

Der Brei lässt sich gut vorbereiten und einfrieren.

Auch geeignet als milder Abendbrei ohne Fruchtsäure (bei säurearmen Apfelsorten).

Mehr Infos zur Einführung von Hirse und fruchtbasiertem Beikost findest du auf der offiziellen Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [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. ☺