

APFELMUS DINKEL BREI

Milder Apfelmus Dinkel Brei – fruchtig, sättigend und ideal für die Beikost

Dieser Brei verbindet mildes Apfelmus mit sättigendem Dinkelgrieß. Er ist gut verträglich, einfach zuzubereiten und eignet sich hervorragend für den Einstieg in die Getreide-Obst-Breie. Durch seine feine Konsistenz ist er besonders magenfreundlich.



Zutaten (1 Portion)

- 100 ml Wasser
- 20 g Dinkelgrieß
- 80 g Apfelmus (ohne Zuckerzusatz)
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Wasser in einem kleinen Topf aufkochen.
2. Dinkelgrieß einrühren und bei niedriger Hitze 2–3 Minuten köcheln lassen.
3. Apfelmus dazugeben und weitere 1–2 Minuten erwärmen, nicht mehr kochen.
4. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen.
5. Rapsöl unterrühren und gut vermischen.

Tipps zum Rezept

Apfelmus am besten selbst kochen oder auf ungesüßte Varianten zurückgreifen. Für ältere Babys kann der Brei stückiger gelassen werden. Auch mit Birne kombinierbar für mehr Abwechslung.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung 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 mir, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☺