

APRIKOSE HAFERBREI

Fruchtig-sämiger Aprikose Haferbrei für einen sanften Beikoststart

Aprikosen sind gut verträglich, mild im Geschmack und liefern wertvolles Beta-Carotin. In Kombination mit zarten Haferflocken entsteht ein ausgewogener, sämiger Brei, der Babys ab dem Beikoststart gut sättigt und dabei leicht verdaulich bleibt. Besonders morgens oder abends ist dieser Brei eine passende Mahlzeit, die Wärme und Energie spendet. Auch bei leichter Verstopfung kann Aprikose unterstützend wirken. Für den Anfang ist die Kombination pur ideal, später lässt sich der Brei vielseitig ergänzen.

Zutaten (1 Portion)

- 3 EL zarte Haferflocken
- 150 ml Wasser oder Pre-Milch
- 2 Aprikosen (frisch, geschält) oder 2 getrocknete Aprikosen (ungeschwefelt, ungezuckert)
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Aprikosen bei frischer Verwendung entsteinen, schälen und klein schneiden.
2. In wenig Wasser etwa 3–5 Minuten dünsten, dann pürieren.
3. Haferflocken mit Wasser oder Pre-Milch unter Rühren aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.
4. Aprikosenpüree einrühren.
5. Rapsöl zugeben und den Brei auf Esstemperatur abkühlen lassen.

Tipps zum Rezept

Für Babys mit empfindlichem Bauch kannst du die Haferflocken fein mahlen, bevor du sie kochst. Auch das Mischen mit Birne oder Banane ist später möglich. Beim Einfrieren auf die Verwendung von Wasser achten – Milch erst nach dem Auftauen zugeben.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: [kindergesundheit-info.de](https://www.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.

[!\[\]\(529949c2c3dadbaa4e538e8c643454bc_img.jpg\) Jetzt unterstützen über PayPal](#)

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