

APRIKOSE HIRSEBREI

Aprikose Hirse Brei – fruchtig, mild und voller Nährstoffe

Der Aprikose Hirsebrei bringt eine natürliche Süße mit, die Babys lieben. Aprikosen sind besonders mild, enthalten viele Ballaststoffe, Beta-Carotin und Vitamin C – perfekt für die sensible Verdauung von Beikostanfängern. Die Hirse liefert wertvolles Eisen und ist dabei glutenfrei, was sie zu einem besonders empfehlenswerten Getreide für die erste Zeit der Beikost macht.

Ob du frische Aprikosen (in der Saison) oder ungesüßte Trockenaprikosen verwendest – dieser Brei ist im Handumdrehen zubereitet und eignet sich perfekt für den Nachmittag.



Zutaten für den Babybrei (1 Portion)

2–3 frische Aprikosen (oder 3–4 ungesüßte Soft-Aprikosen, kurz eingeweicht)

2 EL Hirseflocken (babygeeignet)

100 ml Wasser

Optional: 1 TL Rapsöll

Zubereitung

1. Aprikosen entkernen und klein schneiden (bei Trockenfrüchten vorher einweichen).

2. Hirseflocken mit Wasser aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Aprikosen dazugeben und alles fein pürieren.
4. Optional: Rapsöl unterrühren und lauwarm servieren.

Tipp zum Rezept

In der Saison (Juni bis August) schmecken frische Aprikosen am besten. Wenn du außerhalb dieser Zeit Brei zubereiten möchtest, greife auf ungeschwefelte Trockenaprikosen zurück – sie lassen sich leicht einweichen und pürieren.

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. ☐