

BIRNE HIRSEBREI

Zarter Hirsebrei mit milder Birne – ideal für einen sanften Einstieg in die Getreide-Obst-Beikost

Dieser Brei kombiniert die leicht verdauliche Hirse mit vitaminreicher, süßer Birne. Besonders geeignet für Babys, die glutenfrei starten sollen oder sensibel auf Getreide reagieren. Die natürliche Süße der Birne macht den Brei besonders beliebt, ohne dass Zucker zugesetzt werden muss. Die feine Konsistenz und die warmen Aromen machen ihn zum idealen Frühstück oder Abendbrei ab dem 6. Monat.



Zutaten (1 Portion)

- 100 ml Wasser
- 20 g Hirseflocken (z. B. instant oder fein geschrotet)
- 1 reife Birne
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Birne schälen, entkernen, klein schneiden und in wenig Wasser ca. 5 Minuten weich dünsten.
2. Wasser in einem kleinen Topf aufkochen.
3. Hirseflocken einrühren und bei schwacher Hitze 2–3 Minuten quellen lassen.
4. Birne pürieren und unter die Hirse rühren.
5. Rapsöl zufügen, gut vermengen, leicht abkühlen lassen und lauwarm servieren.

Tipps zum Rezept

Hirse liefert wertvolles Eisen – ideal in der vegetarischen Beikost. Die Birne sollte reif und weich sein, damit der Brei angenehm süß und verträglich ist.

Lässt sich portionsweise einfrieren und bei Bedarf erwärmen.

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 mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☐