

# **BIRNEN DINKELGRIEßBREI**

## **Birnen Dinkelgrießbrei – mild, sättigend und ideal für den Beikoststart**

Dieser Brei verbindet die natürliche Süße reifer Birnen mit der feinen Konsistenz von Dinkelgrieß. Birnen sind mild, gut verträglich und helfen dank ihres hohen Wassergehalts bei einer gesunden Verdauung. Dinkelgrieß sorgt für eine angenehme Sättigung und bringt wertvolle Nährstoffe wie Eisen und B-Vitamine mit.

Der Birnen Dinkelgrieß Brei eignet sich perfekt als Nachmittagsbrei und ist schnell zubereitet. Durch seine weiche Textur lässt er sich leicht löffeln – ein idealer Einstieg in die Getreidewelt für Babys.



## Zutaten für den Babybrei (1 Portion)

1 reife Birne (möglichst süß und saftig)

2 EL Dinkelgrieß (babygeeignet)

100 ml Wasser oder milder Birnensaft (ohne Zuckerzusatz)

Optional: 1 TL Rapsöl

## Zubereitung

1. Birne schälen, entkernen und fein würfeln.
2. Mit Wasser ca. 5 Minuten weich dünsten.

3. Dinkelgrieß einrühren, 3–5 Minuten köcheln lassen.
4. Alles fein pürieren oder mit der Gabel zerdrücken.
5. Optional: Rapsöl unterrühren und lauwarm servieren.

## Tipp zum Rezept

Wähle möglichst reife Birnen (z. B. Williams oder Conference), damit der Brei schön süß und gut bekömmlich ist. Falls dein Baby sehr sensibel reagiert, kannst du den Dinkelgrieß durch Hirsegrieß ersetzen – dann wird's glutenfrei.

Warum Getreide in der Beikost wichtig ist, erklärt [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. ☐