

# **BIRNEN HAFERBREI**

## **Birnen Haferbrei für Babys – mild, bekömmlich und sättigend**

Der Birnen Haferbrei ist ein sanfter Getreide-Obst-Brei für Babys ab 6 Monaten. Er eignet sich ideal für die Beikosteinführung, da er leicht verdaulich ist und gut sättigt. Birnen enthalten wenig Fruchtsäure, wirken stuhlregulierend und sind auch bei empfindlichem Bauch gut verträglich. Hafer liefert wertvolle Ballaststoffe und Eisen. In Kombination entsteht ein cremiger Brei, der sich besonders gut als Frühstück oder Nachmittagssnack eignet. Die Zubereitung ist einfach und schnell. Auch unterwegs lässt sich der Brei gut mitnehmen.



## Zutaten für den Babybrei (1 Portion)

1 kleine reife Birne

2 EL zarte Haferflocken

100 ml Wasser oder (pflanzliche) Milch

Optional: 1 TL Rapsöl (ab dem 6. Monat empfohlen)

## Zubereitung

1. Die Birne gründlich waschen, schälen, entkernen und fein reiben oder pürieren.

2. Haferflocken mit Wasser oder Milch in einem kleinen Topf aufkochen.
3. Etwa 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis ein weicher Brei entsteht.
4. Die Birne unterrühren und alles gut vermengen.
5. Optional das Rapsöl hinzufügen.
6. Den Brei leicht abkühlen lassen und servieren.

## Tipps zum Rezept

Verwende reife Birnen, da sie besonders süß und gut verdaulich sind.

Für junge Babys kann der gesamte Brei fein püriert werden.

Bei älteren Babys kannst du die Birne auch nur fein reiben oder in kleinen Stücken unterrühren.

Der Brei eignet sich auch gut zum Einfrieren.

Mit etwas Zimt (ab 10 Monaten) kann der Geschmack variiert werden.

Mehr Infos zur Beikostreife und zur sicheren Zubereitung von Babybrei findest du auf der offiziellen Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [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. ☐