

BLAUBEERDINKELBREI

Mild-fruchtiger Brei mit Blaubeeren und Dinkel – ideal für einen nährstoffreichen Start in den Tag

Dieser Blaubeer Dinkelbrei kombiniert frische Blaubeeren mit sättigendem Dinkelgrieß und eignet sich hervorragend für die Beikosteinführung. Die Süße kommt ausschließlich aus dem Obst – ganz ohne Zuckerzusatz. Perfekt für Babys, die neue Geschmäcker entdecken.



Zutaten (1 Portion)

- 100 ml Wasser
- 20 g Dinkelgrieß
- 1 Handvoll frische oder TK-Blaubeeren (ca. 40 g)
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Blaubeeren waschen (oder bei TK-Beeren kurz antauen lassen).
2. Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.
3. Dinkelgrieß einrühren und bei niedriger Hitze 2–3 Minuten köcheln lassen.
4. Blaubeeren dazugeben und weitere 2 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
6. Rapsöl unterrühren und bei Bedarf fein pürieren.

Tipps zum Rezept

Wenn du frische Blaubeeren verwendest, achte darauf, dass sie reif und süß sind.

Der Brei lässt sich gut vorbereiten und einfrieren – ideal für stressige Tage.

Statt Dinkelgrieß kannst du auch feinen Haferflockenbrei verwenden, wenn dein Baby Dinkel nicht gut verträgt.

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. ☐