

# **BROKKOLI KARTOFFEL HIRSEBREI**

## **Brokkoli Kartoffel Hirsebrei – vollwertig ab dem 6. Monat**

Dieser Brei ist ideal für Babys ab dem 6. Monat, wenn neben Gemüse auch Getreide eingeführt wird. Brokkoli liefert wertvolles Eisen, Vitamin C und Kalzium. Kartoffeln sorgen für eine cremige Konsistenz und Sättigung, während Hirse als eisenreiches, glutenfreies Getreide den Brei zu einer vollwertigen Mahlzeit ergänzt.

Brokkoli Kartoffel Hirse Brei ist besonders gut geeignet, wenn dein Baby nach den ersten einfachen Gemüsebreien mehr Nährstoffe und Vielfalt braucht. Der Brei schmeckt mild, ist gut bekömmlich und eignet sich hervorragend zum Einfrieren. Die Hirse wird fein gegart und später mit dem Gemüse kombiniert – so entsteht ein wunderbar weicher, löffelfertiger Brei für wachsende Babys.



## **Zutaten für den Babybrei (1 Portion)**

80 g Brokkoli (Röschen)

50 g Kartoffeln

10 g Hirseflocken (fein, babygeeignet)

100 ml Wasser

1 TL Rapsöl

## **Zubereitung**

1. Kartoffeln schälen, Brokkoli in Röschen teilen, beides in wenig Wasser

- ca. 10–12 Minuten weich garen.
2. Parallel Hirseflocken in Wasser 5 Minuten leicht köcheln lassen.
  3. Alles zusammen fein pürieren.
  4. Rapsöl unterrühren und lauwarm servieren.

## **Tipp zum Rezept**

Dieser Brei ist ideal als Mittagsmahlzeit und lässt sich gut vorbereiten. Wenn dein Baby empfindlich auf Brokkoli reagiert, starte mit einer kleinen Portion und steigere langsam. Hirse liefert viel pflanzliches Eisen – achte aber darauf, sie gründlich zu garen, damit sie gut verträglich bleibt. Du kannst den Brei auch mit ein paar Löffeln Wasser oder Muttermilch nach dem Pürieren anpassen.

### **☐ 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. ☐