

DINKELPORRIDGE MIT PFIRSICHPÜREE

Sanfter Dinkelporridge mit fruchtigem Pfirsichpüree – idealer Start in den Tag für Babys ab 6 Monaten

Dieser cremige Brei vereint fein geschroteten Dinkel mit sonnengereiftem Pfirsich. Er eignet sich hervorragend als sättigendes Frühstück oder abendliche Mahlzeit und ist durch seine feine Konsistenz und den milden Geschmack besonders gut verträglich. Dinkel liefert wertvolle Mineralstoffe und langanhaltende Energie, während der Pfirsich dem Brei eine natürliche Süße und Vitamin C verleiht – perfekt für die frühe Beikostzeit ohne Zusatz von Zucker.



Zutaten (1 Portion)

- 100 ml Wasser
- 20 g Dinkelflocken oder feiner Dinkelgrieß
- 1 reifer Pfirsich oder 3 EL Pfirsichpüree (ungesüßt)
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Pfirsich waschen, schälen, entkernen und klein schneiden.
2. In wenig Wasser ca. 5 Minuten weich dünsten, anschließend pürieren.
3. Wasser in einem Topf aufkochen, Dinkelflocken oder -grieß einrühren.
4. Unter Rühren ca. 3 Minuten köcheln lassen, danach etwas abkühlen lassen.
5. Pfirsichpüree und Rapsöl unter den Porridge rühren und lauwarm servieren.

Tipps zum Rezept

Für extra Cremigkeit etwas Muttermilch, Pre-Milch oder Pflanzendrink nach dem Kochen unterrühren.

Auch mit Apfel-, Birnen- oder Aprikosenpüree kombinierbar.

Portionsweise einfrierbar – ideal für stressige Tage.

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. ☐