

HAFERFLOCKEN MIT GERIEBENEM APFEL

Haferflocken mit geriebenem Apfel für Babys – mild, sättigend und ideal zum Start in den Tag

Haferflocken mit geriebenem Apfel sind ein klassisches Beikost-Frühstück für Babys ab 6 Monaten. Hafer liefert Eisen, komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe – ideal für die gesunde Entwicklung. Der fein geriebene Apfel sorgt für natürliche Süße, Vitamin C und eine fruchtige Note. Durch das Vitamin C aus dem Apfel kann das pflanzliche Eisen aus dem Hafer besonders gut aufgenommen werden. Die Kombination ist leicht verdaulich, schnell zubereitet und eignet sich besonders gut als erste Mahlzeit des Tages.



Zutaten (1 Portion)

- 2 EL zarte Haferflocken
- 100 ml Wasser oder (pflanzliche) Milch
- $\frac{1}{2}$ Apfel (mild und süß, z. B. Gala oder Elstar)
- Optional: 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Haferflocken mit Wasser oder Milch in einem kleinen Topf aufkochen.
2. Bei schwacher Hitze 3–5 Minuten köcheln lassen, bis ein weicher Brei entsteht.
3. Apfel schälen, entkernen und sehr fein reiben.
4. Apfel direkt unter den warmen Brei rühren – nicht mehr kochen, damit Vitamin C erhalten bleibt.
5. Optional Rapsöl hinzufügen.
6. Leicht abkühlen lassen und löffelwarm servieren..

Tipps zum Rezept

Wähle einen süßen, milden Apfel – säurearme Sorten sind für Babys besser verträglich.

Reibe den Apfel fein – je nach Entwicklungsstand des Babys auch etwas größer. Der Brei kann auch portionsweise eingefroren werden – ohne Apfel, der wird frisch eingerührt.

Statt Wasser kann auch Muttermilch oder Pre-Milch verwendet werden (nicht mitkochen).

Als Variante kann später auch Birne oder Banane ergänzt werden.

Mehr Infos zur Einführung von Hafer und Obst in der Beikost findest du auf der offiziellen Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: 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 mir, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☺