

HEIDELBEER POLENTA MIT MANDELMUS

Cremig, fruchtig und voller Nährstoffe

Diese Heidelbeer Polenta mit Mandelmus ist ein sättigendes, mildes Frühstück oder Snack für Kinder ab 10 Monaten. Die Polenta ist glutenfrei und besonders bekömmlich, Heidelbeeren bringen natürliche Süße und Farbe, während Mandelmus wertvolle Fette liefert. Das Gericht ist schnell zubereitet, vielseitig und auch für unterwegs geeignet. Die Konsistenz ist weich und cremig, wodurch es leicht gelöffelt werden kann. Es ist eine tolle Möglichkeit, mehr Abwechslung ins Frühstück zu bringen.



Zutaten (1 Portion)

- 300 ml Wasser oder Pflanzendrink (z. B. Haferdrink)
- 60 g feiner Maisgrieß (Polenta)
- 80 g Heidelbeeren (frisch oder TK, ungesüßt)
- 1 TL Mandelmus

Zubereitung

1. Flüssigkeit in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Polenta unter Rühren einrieseln lassen und die Hitze reduzieren.
3. Ca. 5–7 Minuten köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
4. Heidelbeeren kurz mitgaren oder separat pürieren und unterrühren.
5. Mandelmus hinzufügen und gut vermengen.

6. Etwas abkühlen lassen und lauwarm servieren.

Tipps zum Rezept

Verwende reife, süße Heidelbeeren für ein intensives Aroma. Das Gericht kann auch kalt gegessen werden, ist aber warm besonders cremig. Für Babys unter 12 Monaten kannst du blanchierte, geschälte Mandeln für das Mandelmus verwenden oder bei Nussallergierisiko zunächst weglassen.

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 mir, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☺