

# HIRSE GEMÜSE BRATLING MIT BROKKOLI

## Ein kleiner Happen mit großer Wirkung

Diese Hirse Gemüse Bratlinge mit Brokkoli sind perfekt für kleine Kinder ab 8 Monaten, die gerne selbst greifen und probieren. Sie sind mild, weich und gut verträglich – ganz ohne zugesetztes Salz oder Zucker. Durch die Hirse liefern sie wertvolles Eisen und sättigende Ballaststoffe, während das Gemüse für Frische und Farbe sorgt. Die Konsistenz ist kindgerecht weich, sodass auch mit wenigen oder keinen Zähnen gut gekaut werden kann. Die Bratlinge lassen sich gut vorbereiten, einfrieren und sind sowohl warm als auch kalt ein Genuss.



## Zutaten (1 Portion)

- 50 g Hirse
- 100 g Brokkoli
- 1 kleine Karotte
- 1 EL Haferflocken
- 1 TL Rapsöl (für den Teig)
- Rapsöl zum Ausbacken

## Zubereitung

1. Hirse gründlich waschen und nach Packungsangabe in Wasser garen.
2. Brokkoli in sehr kleine Röschen teilen und dünsten.

3. Karotte schälen und fein reiben.
4. Gekochte Hirse, Brokkoli, Karotte, Haferflocken und Rapsöl vermengen.
5. Mit den Händen kleine Bratlinge formen.
6. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Rapsöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
7. Etwas abkühlen lassen und servieren.

## Tipps zum Rezept

Du kannst die Bratlinge auch im Ofen backen – das spart Fett. Sie lassen sich gut einfrieren und sind ideal für unterwegs. Achte bei der Hirse auf eine weiche, breiige Konsistenz. Die Form kannst du je nach Alter flacher oder kompakter wählen.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: [kindergesundheit-info.de](https://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. ☐