

# HIRSE KÄSE KROKETTEN

## **Knusprig, sättigend und voller Nährstoffe**

Diese Hirse Käse Krokettten sind ein herzhafter Snack oder eine leckere Hauptmahlzeit für Kinder ab 10 Monaten. Die Kombination aus Hirse und mildem Käse liefert wertvolle Proteine, Calcium und Ballaststoffe. Durch das schonende Garen der Hirse und das anschließende Ausbacken in wenig Öl werden sie außen knusprig und innen weich. Sie eignen sich ideal für kleine Kinderhände und können sowohl warm als auch kalt gegessen werden. Perfekt für unterwegs, als Mittagessen oder auf dem Familienbuffet.



## **Zutaten (2-3 Portionen)**

- 100 g Hirse
- 250 ml Wasser
- 50 g milder Käse (gerieben)
- 1 Ei (klein)
- 1 EL Paniermehl
- 1 TL Rapsöl (plus etwas zum Ausbacken)

## **Zubereitung**

1. Hirse gründlich waschen und mit Wasser in einem Topf aufkochen.
2. Bei niedriger Hitze 10–12 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

3. Abkühlen lassen und mit Käse, Ei und Paniermehl vermengen.
4. Mit den Händen kleine Kroketten formen.
5. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Rapsöl rundherum goldbraun braten.

## Tipps zum Rezept

Die Kroketten lassen sich gut einfrieren und bei Bedarf im Backofen aufwärmen. Für extra Geschmack kann fein geriebene Zucchini oder Karotte untergemischt werden. Milden Käse wie Gouda oder Edamer verwenden, um den Geschmack kindgerecht zu halten. Bei sehr jungen Essern das Paniermehl durch feine Haferflocken ersetzen.

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