

BLUMENKOHLPUFFER MIT HIRSE

Knusprig außen, weich innen und voller Gemüse

Diese Blumenkohlpudder mit Hirse sind eine leckere, nährstoffreiche und milde Fingerfood-Idee für Kinder ab 10 Monaten. Die Kombination aus Blumenkohl und Hirse liefert viele Vitamine, Mineralstoffe und pflanzliches Eiweiß. Durch das sanfte Anbraten werden die Puffer außen leicht knusprig, innen aber weich genug für kleine Kinder. Sie eignen sich als Mittag- oder Abendessen, zum Mitnehmen unterwegs oder für den Familientisch.



Zutaten (1 Portion)

- 150 g Blumenkohlröschen
- 50 g Hirse
- 1 kleines Ei
- 20 g Dinkelmehl
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Hirse nach Packungsanweisung weich kochen und etwas abkühlen lassen.
2. Blumenkohl in wenig Wasser weich garen (ca. 6–8 Minuten) und fein zerdrücken.
3. Blumenkohl, Hirse, Ei und Dinkelmehl in einer Schüssel gut vermengen.
4. Mit feuchten Händen kleine Puffer formen.

5. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Rapsöl von beiden Seiten goldbraun braten.
6. Lauwarm servieren.

Tipps zum Rezept

Für mehr Geschmack kannst du fein gehackte Kräuter wie Petersilie hinzufügen. Die Puffer lassen sich sehr gut einfrieren und bei Bedarf in der Pfanne oder im Ofen aufwärmen. Sie passen auch gut zu mildem Joghurt-Dip oder Apfelmus. Achte darauf, dass die Puffer innen gut durchgegart sind.

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. ☐