

# **PFIRSICH GRIEßBREI**

## **Pfirsich Grießbrei für Babys – fruchtig, mild und schnell gemacht**

Der Pfirsich Grießbrei ist ein beliebter Abend- oder Nachmittagsbrei für Babys ab dem 6. Monat. Der fruchtige Geschmack von reifem Pfirsich trifft auf feinen Weizengrieß und ergibt eine angenehm sättigende Kombination. Pfirsiche enthalten viel Vitamin C und Beta-Carotin, während Grieß gut sättigt und leicht verdaulich ist. Der Brei eignet sich ideal zur Einführung von Getreide in die Beikost und kann sowohl mit Wasser als auch mit (pflanzlicher) Milch zubereitet werden. Durch seine cremige Konsistenz ist er für viele Babys leicht zu essen und wird häufig gut akzeptiert. Der Brei ist außerdem schnell zubereitet und damit auch ideal für stressige Tage oder die spontane Zubereitung unterwegs.



## Zutaten für den Babybrei (1 Portion)

1 kleiner reifer Pfirsich

200 ml Wasser oder Milch (auch pflanzlich oder Pre geeignet)

20 g Weichweizengrieß (ca. 2 EL)

Optional: 1 TL Rapsöl (ab dem 6. Monat empfohlen)

## Zubereitung

1. Haferflocken mit Wasser oder Milch in einem kleinen Topf aufkochen.
2. Ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis ein Brei entsteht.

3. Banane mit einer Gabel fein zerdrücken oder pürieren und unter den warmen Brei rühren.
4. Optional Rapsöl unterheben – gut vermengen und leicht abkühlen lassen.

## **Tipp zum Rezept**

Verwende sehr reife Pfirsiche für ein intensives Aroma und bessere Verdaulichkeit.

Wenn du den Pfirsich nicht schälen möchtest, kannst du ihn kurz in heißem Wasser blanchieren, dann lässt sich die Haut leicht abziehen.

Für eine besonders feine Konsistenz den gesamten Brei pürieren.

Je nach Alter des Babys kann der Brei auch stückiger angeboten werden.

Wenn kein frischer Pfirsich verfügbar ist, kann im Notfall auch ungesüßter Pfirsich aus dem Glas verwendet werden.

Mehr Infos zur Beikostreife und zur sicheren Zubereitung von Babybrei findest du auf der offiziellen Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [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. ☐