

PFIRSICH HAFERBREI

Pfirsich Haferbrei – fruchtig, ballaststoffreich und mild für Babys

Pfirsich Haferbrei ist perfekt für die Nachmittagsmahlzeit deines Babys geeignet. Der fruchtige Pfirsich liefert reichlich Vitamin C, Beta-Carotin und einen angenehmen, milden Geschmack. In Kombination mit Hafer entsteht ein sättigender, leicht verdaulicher Brei, der lange Energie gibt und gut verträglich ist.

Pfirsiche lassen sich hervorragend pürieren und sind im Sommer besonders aromatisch. Gemeinsam mit babygeeigneten Haferflocken ergibt sich ein Brei, der nicht nur lecker, sondern auch nährstoffreich ist – ideal für den Beikoststart.



Zutaten für den Babybrei (1 Portion)

1 reifer Pfirsich (alternativ ungesüßtes Pfirsichpüree)

2 EL zarte Haferflocken (babygeeignet)

100 ml Wasser

Optional: 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Pfirsich schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Haferflocken mit Wasser aufkochen, 3–5 Minuten köcheln lassen.

3. Pfirsichstücke hinzufügen und alles fein pürieren.
4. Optional: 1 TL Rapsöl unterrühren und lauwarm servieren.

Tipp zum Rezept

Pfirsiche sind besonders aromatisch von Juli bis September. Für außerhalb der Saison kannst du auch auf ungesüßte Pfirsichstücke aus dem Glas zurückgreifen – achte dabei auf Bio-Qualität und ohne Zuckerzusatz.

Wissenswertes zu Obst in der Beikost findest du bei 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. ☐