

PFIRSICH HIRSEBREI

Pfirsich Hirsebrei für Babys – fruchtig, eisenreich und ideal zum Beikoststart

Der Pfirsich Hirsebrei ist ein milder, fruchtiger Brei für Babys ab dem 6. Monat. Hirse zählt zu den eisenreichsten Getreidesorten und ist zudem glutenfrei und leicht verdaulich – ideal für die ersten Breimahlzeiten. Reifer Pfirsich bringt natürliche Süße und wertvolle Vitamine wie Vitamin C und Beta-Carotin mit. In Kombination entsteht ein Brei, der sättigend ist und viele wichtige Nährstoffe für die frühe Entwicklung liefert. Die Zubereitung ist einfach, und der Brei kann sowohl warm als auch leicht abgekühlt serviert werden.



Zutaten (1 Portion)

- 1 kleiner reifer Pfirsich
- 2 EL Hirseflocken
- 100 ml Wasser oder (pflanzliche) Milch
- Optional: 1 TL Rapsöl (ab dem 6. Monat empfohlen)

Zubereitung

1. Den Pfirsich waschen, schälen (bei Bedarf) und entkernen.
2. Fruchtfleisch fein pürieren.
3. Hirseflocken mit Wasser oder Milch in einem kleinen Topf aufkochen.

4. Bei niedriger Hitze etwa 3–5 Minuten köcheln lassen, bis ein weicher Brei entsteht.
5. Pfirsichpüree unterrühren und gut vermengen.
6. Optional Rapsöl hinzufügen.
7. Den Brei leicht abkühlen lassen und löffelwarm servieren.

Tipps zum Rezept

Sehr reife Pfirsiche sind süßer und lassen sich leichter pürieren.

Zum Häuten den Pfirsich kurz in heißes Wasser tauchen, dann abschrecken.

Für Babys mit empfindlichem Magen kann die Hirse zuvor kurz eingeweicht werden.

Statt frischem Pfirsich kann im Notfall auch ungesüßter Pfirsich aus dem Glas verwendet werden.

Der Brei eignet sich gut zum Einfrieren in kleinen Portionen.

Mehr Infos zur sicheren Einführung von Hirse und Obst findest du auf der offiziellen Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

[kindergesundheit-info.de](https://www.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. ☐