

PFIRSICHMUS MIT LÖFFELBISKUIT

Fruchtig-weicher Snack für kleine Entdecker

Pfirsichmus mit Löffelbiskuit ist ein milder, süßlicher Snack für Babys ab etwa 6 Monaten, wenn bereits erste Obst-Getreide-Kombinationen eingeführt wurden. Pfirsiche sind gut bekömmlich, liefern Vitamin C und unterstützen eine sanfte Verdauung. Löffelbiskuit sorgt für eine angenehm weiche Konsistenz, wenn er unter das warme Mus gerührt wird – ganz ohne Zuckerzusatz, wenn ein geeigneter Baby-Biskuit verwendet wird.

Zutaten (1 Portion)

- 1 reifer Pfirsich (oder 1/2 Glas Pfirsich ohne Zuckerzusatz)
- 1 Baby-Löffelbiskuit (alternativ: zerdrückter Zwieback)

Zubereitung

1. Pfirsich schälen, entkernen und in Stücke schneiden.
2. In wenig Wasser 2–3 Minuten dünsten, bis er weich ist.
3. Anschließend pürieren und das warme Mus in eine Schale geben.
4. Den Löffelbiskuit zerbröseln und unterrühren oder oben aufstreuen.

Tipps zum Rezept

Das Rezept eignet sich als kleiner Zwischensnack oder als Nachmittagsbrei. Du kannst statt frischem Pfirsich auch ungesüßte Früchte aus dem Glas verwenden. Achte beim Biskuit auf die Zutatenliste – ideal sind Varianten ohne Zucker und ohne Ei. Auch gut kombinierbar mit Hirse- oder Haferflocken für eine sättigendere Version.

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. ☐