

PFIRSICHPÜREE GRIEßBREI

Cremiger Grießbrei mit sonnigem Pfirsichpüree – ideal für die ersten Löffelerfahrungen ab dem 6. Monat

Dieser milde Brei vereint feinen Weizengrieß mit fruchtigem Pfirsich – perfekt für kleine Breiliebhaber. Der Grieß sorgt für angenehme Sättigung und eine geschmeidige Konsistenz, während das Pfirsichpüree für natürliche Süße und wertvolle Vitamine sorgt. Durch seine leichte Zubereitung ist dieser Brei ein beliebter Klassiker in der Beikostzeit – ob als Frühstück, Zwischenmahlzeit oder sanfter Start in den Abend.



Zutaten (1 Portion)

- 100 ml Wasser oder ungesüßte Milch (z. B. Pre-Milch oder pflanzlicher Drink)
- 20 g Weizengrieß (fein)
- 1 reifer Pfirsich oder 3 EL Pfirsichpüree
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Pfirsich waschen, schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. In etwas Wasser ca. 5 Minuten weich dünsten, anschließend pürieren.
3. Wasser oder Milch in einem Topf aufkochen.
4. Grieß unter Rühren einrieseln lassen und bei schwacher Hitze 2–3 Minuten köcheln lassen.
5. Vom Herd nehmen, Pfirsichpüree unterrühren und Rapsöl zugeben.
6. Kurz abkühlen lassen und lauwarm servieren

Tipps zum Rezept

Pfirsich kann gut durch Nektarine oder Aprikose ersetzt werden.

Wenn's mal schnell gehen muss, ist auch ungesüßtes Bio-Pfirsichpüree aus dem Gläschen möglich.

Der Brei lässt sich auch portionsweise einfrieren – ideal für stressige Tage.

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. ☐