

POLENTABREI MIT APFEL

Mild, fruchtig und leicht bekömmlich

Der Polentabrei mit Apfel ist ein sanftes Rezept, das sich hervorragend für Babys und Kleinkinder eignet. Polenta ist von Natur aus glutenfrei und liefert wichtige Kohlenhydrate, die Energie spenden und lange satt machen. Der Apfel bringt eine angenehme Süße und viele Vitamine, die für eine gesunde Entwicklung wertvoll sind. Durch die cremige Konsistenz lässt sich der Brei gut löffeln und sorgt für ein angenehmes Esserlebnis. Eltern schätzen die einfache Zubereitung, die nur wenige Zutaten benötigt und schnell gelingt. Ob frisch gekocht oder vorbereitet – dieser Brei passt perfekt in den Alltag mit Kind. Er lässt sich außerdem leicht variieren und mit anderen Obstsorten kombinieren.



Zutaten (1 Portion)

- 40 g Polenta (fein)
- 200 ml Wasser
- 1 Apfel (ca. 100 g)
- 50 ml Milch
- 1 EL Rapsöl

Zubereitung

1. Wasser in einem Topf aufkochen.
2. Polenta einrühren und bei schwacher Hitze 5 Minuten quellen lassen.
3. Apfel schälen, entkernen und klein schneiden.
4. Apfelstücke in den Brei geben und kurz mitkochen.
5. Milch hinzufügen und cremig pürieren.
6. Rapsöl unterrühren und servieren.

Tipps zum Rezept

Der Polentabrei eignet sich besonders für Babys ab 6 Monaten, da er leicht verdaulich ist. Wer mag, kann den Apfel vor dem Pürieren dünsten, um ihn noch weicher zu machen. Der Brei kann auch kalt gegessen werden und ist dadurch praktisch für unterwegs. Eltern können Portionen einfrieren, um jederzeit eine schnelle Mahlzeit parat zu haben.

Mehr Infos zur sicheren Beikost Einführung 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. ☺

