

ZUCCHINI HIRSEBREI

Leichter Gemüse-Getreide-Brei für eine sanfte Mittagsmahlzeit

Zucchini-Hirse-Brei ist ideal für die Beikostzeit ab dem 6. Monat, wenn bereits erste Gemüsebreie eingeführt wurden. Die Kombination aus mildem Zucchini-Geschmack und fein gekochter Hirse ergibt einen ausgewogenen, leicht verdaulichen Brei mit wertvollen Nährstoffen. Hirse gilt als besonders eisenreich und glutenfrei – perfekt für eine natürliche Versorgung mit pflanzlichem Eisen und zur Förderung einer gesunden Verdauung. Der Brei eignet sich als vegetarische Mittagsmahlzeit oder als Ergänzung zu einem späteren Fleischbrei.

Zutaten (1 Portion)

- 100 g Zucchini
- 20 g Hirseflocken oder Hirsegrieß
- 150 ml Wasser
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Zucchini waschen, schälen (bei älteren Exemplaren) und klein würfeln.
2. Zucchini in wenig Wasser 5–6 Minuten dünsten.
3. Hirseflocken oder -grieß einrühren und 3–5 Minuten mitköcheln lassen.
4. Alles fein pürieren oder je nach Alter leicht stückig lassen.
5. Rapsöl unterrühren und auf Esstemperatur abkühlen lassen.

Tipps zum Rezept

Wenn dein Baby Hirse noch nicht kennt, beginne mit einer kleinen Menge und achte auf die Verträglichkeit. Die Hirse kann auch durch Dinkel- oder Haferflocken ersetzt werden, sobald dein Baby glutenhaltiges Getreide verträgt. Der Brei lässt sich gut einfrieren, am besten portionsweise.

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.