



Avocado-Dinkelbrei



vegetarisch

ab 6. Monat

Dinkelbrei mit Avocado und Apfelsaft - ein herzhafter Nachmittagsbrei

Getreide-Brei-Obst Brei muss nicht immer süß sein, du kannst ihn auch in einen herzhaften Getreide-Gemüse-Brei abwandeln. Eine besonders milde Variante ist dafür die Kombination aus Getreideflocken und cremiger Avocado.

Für dieses Rezept empfehle ich dir Dinkelflocken, du kannst aber auch jede andere Getreidesorte verwenden. Dinkel ist recht gut bekömmlich und wird von den allermeisten Babys ganz gut vertragen. Es besitzt einen leicht nussigen Geschmack. Im Babyregal findest du gute Instantflocken von verschiedenen Herstellern, die ich dir dafür empfehle.

Avocado gelten in vielen Ländern als DAS Gemüse zur Beikost Einführung schlechthin. Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen. Wenn du Avocado für deinen Babybrei verwendest, brauchst du kein zusätzliches Öl zufügen. Das folgende Rezept ergibt 2 Portionen, von denen du eine für 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahren kannst. Praktische Behälter dafür findest du zum Beispiel von [Avent*](#). Nach der Breizeit kann man diese Behälter wunderbar zweckentfremden und Kräuter oder kleine Beeren einfrieren oder auch Perlen etc. darin sammeln). Zum Einfrieren eignet sich dieser Babybrei nicht.

Es kann passieren, dass dein Brei etwas braun wird. Das geschieht, wenn Avocado an die Luft kommt. Abhilfe schaffen ein paar Tropfen Zitronensaft, die ich aber erst ab dem 10. Lebensmonat empfehle. Die Braunfärbung ist aber nur ein optischer Mangel, der dem Geschmack keinen Abbruch tut.

- 200 ml Wasser
- 50 g Dinkelflocken

- 1 reife Avocado
- 100 ml Apfelsaft

So machst du den Dinkelbrei mit Avocado und Apfelsaft selber

1. Bringe das Wasser zum Kochen und lasse es dann etwas abkühlen.
2. Rühre die Dinkelflocken ein.
3. Halbiere die Avocado und löse das Fruchtfleisch heraus. Gib es zum Dinkelbrei, füge den Apfelsaft zu und püriere alles so, dass die von dir gewünschte Konsistenz entsteht. Je nach Flockensorte kann es sein, dass du noch einige Flocken mehr unterrühren musst.

Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Viele Mütter fragen sich, ob [Avocado](#) für Babybrei geeignet ist. Ja, das ist sie. In vielen Ländern wird die Beikost sogar mit Avocado begonnen, denn die Avocado hat eine ähnliche Zusammensetzung wie die Muttermilch. Außerdem besitzt die Avocado unwahrscheinlich viele wertvolle ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe, die für Babys Entwicklung sehr wichtig sind.