



## Herzhafter Hirsebrei mit Brokkoli und Hackfleisch

glutenfrei  
ab 7. Monat



### Zutaten

- **Ihr braucht:**
- 100 g Brokkoli
- 40 g gemischtes Hackfleisch
- 35 g Hirseflocken
- 3 EL Apfelsaft
- 1 EL Rapsöl

Wascht den Brokkoli, teilt ihn in kleine Röschen und gebt ihn mit 300 ml Wasser in einen Topf. Lasst ihn bei geschlossenem Deckel für 3 Minuten köcheln. Dann gebt ihr das Hackfleisch dazu und kocht beides für weitere 5 Minuten.

Mit Hilfe eines guten Pürierstabes vermischt ihr Brokkoli und Hackfleisch mit samt der Kochflüssigkeit zu einem feinen Brei, der noch sehr flüssig ist. Lasst den Brei 5 Minuten abkühlen und rührt dann die Hirseflocken unter.

Zum Schluss kommen noch der Apfelsaft und das Öl dazu und fertig ist euer herzhafter Hirsebrei mit Brokkoli und Hackfleisch.

### Unsere Empfehlung für Dich:

**BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE**

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN  
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

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