

Rezept

Obst-Porridge

Ein Rezept von Obst-Porridge, am 18.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1 kleiner säurearmer Apfel (ca. 90 g; z. B. Gala, Idared) | 1/2 reifer Pfirsich |
| 1 EL milchfreie Margarine | 20 g Instant-Haferflocken |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion ab 7. Monat | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Den Apfel gründlich waschen, schälen und mit einer Küchenreibe fein reiben. Die Pfirsichhälfte entkernen, mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen. Dann aus dem Wasser heben, häuten und fein pürieren.

2. Die Instant-Flocken in einen tiefen Teller geben. 100 ml Wasser aufkochen, zu den Flocken geben und alles gut miteinander verrühren. Die Margarine und das Obst zugeben und gut unter den Brei mischen.