

Aprikosen-Vollkornbrei

Rezept Info

- ab ~9 Monate
- stuhlauflockernd
- sättigend
- schmeckt warm und kalt

Vorratshaltung und Aufbewahrung

- Einfrieren [nein]
- Kühlschrank | in einer [luftdichten Dose/Glas](#) [bis 2 Tage]
- Unterwegs | in einer luftdichten [Dose|Glas](#) [bis 6 Stunden]
- Aufwärmen | die gewünschte Menge im [Wasserbad](#) erwärmen. Reste nicht noch mal aufwärmen.

Zutaten

- 3 – 5 Aprikosen
- 100 ml Wasser
- 3 Esslöffel [Haferflocken](#)
- 5 Esslöffel Apfelsaft
- 1 Teelöffel Rapsöl

Zubereitung

1:



Aprikosen waschen und mit kochendem Wasser übergießen.
Anschließend die Haut entfernen und entsteinen.

2:



Wasser mit Haferflocken unter Rühren etwa 1 Minute kochen und etwas abkühlen lassen.

3:



Aprikosen, Saft und Öl zugeben und fein pürieren.