

Brei / Kinder / Super Food / super schnell /

## Apfel-Hafer-Brei

Meine größte Sorge bei Flynn war, ob er denn auch ja genug Eisen zu sich nimmt. Das Thema 'Eisengehalt' ist für eine Neumama, wie ich es war, überall präsent. Und weil ich persönlich nicht zu den größten Fleischessern zähle, hat Flynn auch nur in größeren Abständen etwas fleischhaltiges zwischen die... öhm.... Kauleisten bekommen. Also war ich immer recht kreativ in der Küche, um ihn auch vegetarisch gut und ausreichend mit Eisen zu versorgen. In diesem Brei stecken zwei Hauptzutaten, Haferflocken und Äpfel. Hafer ist ein hervorragender Eisenlieferant und durch die Äpfel wird dem Körper gleich geholfen, das Eisen auch wirklich aufzunehmen. Denn Vitamin C fördert die Eisenaufnahme im Körper und soll deshalb immer zusammen oder sehr zeitnah eingenommen werden. Ein Löffelchen Mandelmus und eine Prise Zimt runden den ganzen Brei ab. Und um ehrlich zu sein, werden bei diesem Brei auch wieder die Erwachsenen gerne zum Kind.

### Zutaten

---

- 50 gr - Feinblatt-Haferflocken
- 2 - Äpfel
- 1 EL - weißes Mandelmus
- 1 Prise - Zimt
- 1 TL - Butter
- 300 ml - Wasser

### Zubereitung:

---

1. Die Äpfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Butter in eine Pfanne geben (mittlere Hitze).
3. Wenn die Butter geschmolzen ist, die Äpfel mit in die Pfanne geben und 5 min braten. Dabei die Äpfel immer in der Pfanne schwenken.
4. Den Zimt dazugeben und umrühren. Nun die Haferflocken ebenfalls in die Pfanne geben und einmal alles miteinander vermengen.
5. Anschließend sofort mit dem Wasser ablöschen und das ganze 2 Minuten einkochen lassen.
6. Nun den gesamten Pfanneninhalt in eine Schüssel füllen und Mandelmus dazugeben. Mit einem Pürierstab zu einem Brei pürieren.
7. Im Kühlschrank hält sich der Brei 2-3 Tage.

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia