

## Nachmittagsbrei mit Apfel und Hirse nach dem 6. Lebensmonat

### Zutaten

100g Apfelmus ( selbst gemacht oder gekauft, dann aber ohne Zucker)

100 ml Wasser

20g Hirseflocken

1 TL Rapsöl

### Zubereitung

Die Hirseflocken zusammen mit dem Wasser aufkochen und bei ausgeschalteter Herdplatte noch kurz quellen lassen.

Den Hirsebrei mit dem kalten Apfelmus und dem Rapsöl verrühren. Der Brei hat nun auch gleich die richtige Esstemperatur.



