

Bananen Brei

Milder Genuss für Groß und Klein

Ob pur oder verarbeitet, Bananen sind ein sinnvoller Bestandteil in der Ernährung von Babys, Kindern und Erwachsenen: Als nahrhafter Snack liefern sie reichlich Vitamin-B6, Kalium und Magnesium. Arm an Säure und beruhigend für Magen und Darm, sind Bananen außerdem als Baby- und Schonkost beliebt. Dank ihrer weichen Konsistenz lassen sich reife Früchte auch ohne Zähnchen ganz leicht am Gaumen zerdrücken. Noch einfacher machen Sie es Ihrem Kind, wenn Sie das Obst gleich zu einem Brei pürieren. Wird dieser erwärmt, entfaltet sich die natürliche Süße der Frucht am besten.

Als Frühstück ist unser Bananenbrei mit Weizenflocken und Butter für die ganze Familie geeignet. Tipp: Wenn Sie den Brei noch mit etwas Zimt verfeinern, ist er im Winter eine wahre Wohltat, mit der ein guter Start in den Tag gelingt. Für das Mittag- und Abendessen ist unser Gemüsebrei-Rezept gut geeignet.

Zutaten:

- 20 g Weizenflocken
- 1 kleine Banane
- 1 EL Butter



Zubereitung:

- 125 ml Wasser in einen kleinen Topf schütten und die Weizenflocken hineintrühren.
- Bei milder Hitze zum Kochen bringen und ca. 2 Minuten kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen.
- Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Bananenstücke mit der Butter in den Topf geben und mit dem Mixstab zu einem feinen Brei pürieren



Wir ♥ Lebensmittel.

