



Rezepte > Andere

Babybrei mit Haferflocken, Bananen und Avocado

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Milch	200 ml
Haferflocken, zart	20 g
Avocado	50 g
Bananen	50 g

Zubereitung

1. In einem Topf Milch mit Haferflocken aufkochen und auf niedriger Stufe ca. 10 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale entfernen. Banane schälen und klein schneiden. In einem hohen Gefäß Avocado mit Banane fein pürieren.
3. Obstpüree zu den Haferflocken geben und zusammen fein pürieren. Haferflocken-Bananen-Avocado-Brei umfüllen, abkühlen lassen und füttern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	316 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	15 g