



Frischer Obstbrei

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	2 St.
Bananen	2 St.
Rapsöl	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

grobe Reibe

1. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und grob raspeln. Bananen schälen und in einer Schüssel mithilfe einer Gabel zerdrücken. Apfelraspeln und Rapsöl hinzugeben, nach Belieben pürieren und frischen Obstbrei servieren.

Guten Appetit!

Info: Das Rapsöl muss für Babys geeignet sein.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	142 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	2 g