

APFEL BANANE HAFERBREI

Apfel Banane Haferbrei für Babys – mild, sättigend und natürlich süß

Der Apfel Banane Haferbrei ist ein bewährtes Beikostrezept ab dem 6. Monat. Die natürliche Süße von Apfel und Banane macht diesen Brei besonders beliebt – auch bei Babys, die sonst Obst ablehnen. Zarte Haferflocken sorgen für eine angenehme Sättigung und liefern Ballaststoffe und Eisen. Durch das Zusammenspiel von Frucht und Getreide entsteht ein milder, gut verträglicher Brei, der sich sowohl als Frühstück als auch als Zwischenmahlzeit eignet. Die Zubereitung ist einfach und der Brei lässt sich gut variieren.



Zutaten (1 Portion)

- $\frac{1}{2}$ Apfel
- $\frac{1}{2}$ reife Banane
- 2 EL zarte Haferflocken
- 100 ml Wasser oder (pflanzliche) Milch
- Optional: 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Apfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Apfel mit etwas Wasser in einem kleinen Topf ca. 5 Minuten weich dünsten.
3. Haferflocken und restliches Wasser oder Milch hinzufügen und aufkochen.
4. Alles 3–5 Minuten köcheln lassen, bis ein weicher Brei entsteht.
5. Banane mit der Gabel zerdrücken und unterrühren.
6. Optional Rapsöl hinzufügen, gut vermengen und den Brei löffelwarm servieren.

Tipps zum Rezept

Reife Bananen machen den Brei süßer und besser verdaulich.

Der Apfel kann auch fein gerieben statt gedünstet werden – je nach Vorliebe.

Für eine besonders feine Konsistenz den ganzen Brei pürieren.

Auch kalt noch gut genießbar – ideal zum Mitnehmen.

Der Brei lässt sich auch portionsweise einfrieren.

Mehr Infos zur Einführung von Hafer und Obst in der Beikost findest du auf der offiziellen Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: kindergesundheit-info.de

Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

[Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☺