

AVOCADO BIRNENMUS

Ein cremiger Snack mit wertvollen Fetten

Dieses Avocado Birnen Mus eignet sich ideal als Snack oder Frühstück für Kinder ab 6 Monaten. Die Kombination aus reifer Birne und cremiger Avocado sorgt für eine angenehme Konsistenz und liefert viele wichtige Nährstoffe. Avocado ist reich an ungesättigten Fettsäuren und die Birne bringt natürliche Süße sowie Ballaststoffe mit. Das Mus lässt sich ganz ohne Kochen in wenigen Minuten zubereiten und ist dadurch auch perfekt für unterwegs. Es ist besonders mild und gut verträglich – ein sanfter Einstieg in die Welt der abwechslungsreichen Ernährung.



Zutaten (1 Portion)

- 1 reife Avocado
- 1 reife Birne (z. B. Williams oder Abate)

Zubereitung

1. Birne waschen, schälen, entkernen und in Stücke schneiden.
2. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslöppeln.
3. Beides in einen Mixer oder ein hohes Gefäß geben.
4. Fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
5. Bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen.
6. Frisch servieren und Reste gut abgedeckt kühl lagern.

Tipps zum Rezept

Dieses Mus ist perfekt für unterwegs – einfach in einem kleinen Behälter mitnehmen. Achte auf eine wirklich reife Avocado für die beste Konsistenz. Die Birne darf ruhig sehr weich sein – das macht das Ganze noch süßer. Reste bitte am selben Tag verbrauchen.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: kindergesundheitsinfo.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 mir, myminimeal weiter wachsen zu lassen.