

BANANE KOKOS CREME

Eine milde Nachspeise mit exotischem Touch

Diese Banane Kokos Creme ist ein weicher, fruchtiger Löffelssnack für Kinder ab 8 Monaten. Die Kombination aus süßer Banane und milder Kokosmilch ergibt eine angenehme Konsistenz und einen leicht exotischen Geschmack – ganz ohne Zuckerzusatz. Sie eignet sich ideal als kleiner Nachtisch, Snack zwischendurch oder Frühstückskomponente. Die Creme ist blitzschnell zubereitet, gut verträglich und regt durch ihre natürliche Süße zum Löffeln an. Ein einfaches Rezept, das Eltern ohne Aufwand in den Alltag integrieren können.



Zutaten (1 Portion)

- 1 reife Banane
- 2–3 EL Kokosmilch (ungesüßt, gut verträglich)

Zubereitung

1. Banane schälen und in Stücke schneiden.
2. Mit der Kokosmilch in ein hohes Gefäß geben.
3. Fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
4. Bei Bedarf mit etwas abgekochtem Wasser verdünnen.
5. Frisch servieren oder abgedeckt im Kühlschrank lagern.
6. Innerhalb von 24 Stunden verbrauchen.

Tipps zum Rezept

Diese Creme eignet sich auch hervorragend zum Mischen mit Hirse oder Grießbrei. Verwende nur vollreife Bananen für die natürliche Süße. Achte bei Kokosmilch auf die reine Variante ohne Zusätze. Für Babys mit sensibler Verdauung kannst du die Creme zunächst in kleiner Menge anbieten.

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