

BANANEN HAFERBREI

Bananen Haferbrei für Babys – mild, sättigend und ideal für den Beikoststart

Der Bananen Haferbrei ist ein klassisches und bewährtes Rezept für den Beikoststart ab dem 6. Monat. Durch die Kombination aus zarten Haferflocken und reifer Banane liefert der Brei wertvolle Ballaststoffe, Eisen und Energie für die gesunde Entwicklung deines Babys. Die natürliche Süße der Banane macht den Brei besonders schmackhaft, sodass viele Babys ihn vom ersten Löffel an mögen. Haferflocken gehören zu den eisenreichsten Getreidesorten und sind sehr gut verträglich. Die einfache Zubereitung und die wenigen Zutaten machen diesen Brei ideal für den Alltag – sowohl morgens als Frühstück als auch am Nachmittag als sättigender Snack. Je nach Alter des Babys kann der Brei fein püriert oder stückig angeboten werden, um die Entwicklung der Kau- und Schluckfähigkeit zu fördern. Die Zugabe von Rapsöl liefert zudem wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die in der Beikost empfohlen werden.



Zutaten für den Babybrei (1 Portion)

$\frac{1}{2}$ reife Banane

2 EL zarte Haferflocken

100 ml Wasser oder Säuglingsmilch

Optional: 1 TL Rapsöl (ab 6. Monat empfohlen)

Zubereitung

1. Haferflocken mit Wasser oder Milch in einem kleinen Topf aufkochen.
2. Ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis ein Brei entsteht.

3. Banane mit einer Gabel fein zerdrücken oder pürieren und unter den warmen Brei rühren.
4. Optional Rapsöl unterheben – gut vermengen und leicht abkühlen lassen.

Tipp zum Rezept

Verwende möglichst eine sehr reife Banane für eine natürliche Süße und bessere Verdaulichkeit

Für feinere Konsistenz bei Beikoststart kann der Brei vollständig püriert werden.

Ältere Babys profitieren von einer stückigeren Konsistenz zur Förderung der Kaubewegung

Der Brei lässt sich auch mit Premilch oder Muttermilch zubereiten, dabei aber nicht mehr kochen, sondern nur unterrühren.

Ideal auch als milder Frühstücksbrei oder sättigende Zwischenmahlzeit.

Mehr Infos zur Beikostreife und sicheren Zubereitung 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 mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☐