

# FRENCH TOAST MIT BANANE

## Weich, fruchtig und schnell gemacht

Dieser French Toast mit Banane ist eine leckere, weiche Frühstücksidee für Kinder ab 10 Monaten. Die natürliche Süße kommt ausschließlich aus reifer Banane, ganz ohne Zuckerzusatz. Das Brot wird in einer milden Ei-Bananen-Mischung gewendet, goldbraun gebacken und bleibt innen schön weich. Die Kombination aus Ei, Brot und Banane liefert Energie, Ballaststoffe und wichtige Nährstoffe. Dieses Rezept ist schnell zubereitet, gut bekömmlich und macht satt – perfekt für den Alltag.



## Zutaten (1 Portion)

- 1 reife Banane
- 1 Ei
- 50 ml Pflanzendrink oder Milch
- 2 Scheiben weiches Vollkornbrot (ohne harte Körner)
- 1 TL Rapsöl zum Ausbacken

## Zubereitung

1. Banane mit einer Gabel fein zerdrücken.
2. Ei und Pflanzendrink oder Milch hinzufügen, gut verquirlen.
3. Brotscheiben in der Mischung von beiden Seiten einweichen.
4. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen.

5. Brot von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
6. Leicht abkühlen lassen und in streifen- oder würfelförmige Stücke schneiden.

## Tipps zum Rezept

Am besten eignet sich sehr reife Banane für natürliche Süße. Achte darauf, dass das Brot weich ist, damit es sich leicht kauen lässt. Für eine fruchtige Note kannst du den French Toast mit mildem Apfelmus oder pürierten Beeren servieren. Reste lassen sich auch kalt noch gut essen.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: [kindergesundheit-info.de](http://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. ☐