NATURJOGHURT MIT BANANE

Naturjoghurt mit Banane für Babys – mild, cremig und sättigend

Naturjoghurt mit Banane ist ein schneller, ausgewogener Snack für Babys ab etwa 10 Monaten. Er kombiniert probiotische Milchsäurebakterien aus dem Joghurt mit der natürlichen Süße und Energie der Banane. Die Kombination ist leicht verdaulich, angenehm mild im Geschmack und sättigt gut. Naturjoghurt liefert Eiweiß und Kalzium, während Banane Kalium und Vitamin B6 beisteuert. Dieser Joghurt-Snack eignet sich ideal als Frühstück, kleine Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit – zu Hause oder unterwegs.

Zutaten (1 Portion)

- 3–4 EL Naturjoghurt (3,5 % Fett, ohne Zucker)
- ½ reife Banane
- Optional: 1 TL Haferflocken oder Hirseflocken

Zubereitung

1. Banane mit der Gabel fein zerdrücken oder pürieren.
2. Naturjoghurt in eine kleine Schale geben.
3. Banane unterrühren und gut vermischen.
4. Optional etwas Hafer- oder Hirseflocken einrühren für mehr Sättigung.
5. Direkt servieren.

Tipps zum Rezept

Verwende möglichst reife Bananen – sie sind süßer und lassen sich leichter zerdrücken.
Der Joghurt sollte keinen Zucker enthalten und naturbelassen sein.
Bei empfindlichem Magen zunächst nur eine kleine Portion testen.
Auch mit Birne, Apfelmus oder geriebener Aprikose kombinierbar.
Perfekt als Snack für warme Tage oder zum Mitnehmen.

Mehr Infos zur Einführung von Milchprodukten 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.