

Banane-Hafer-Brei

Diesen Nachmittagsbrei können Sie für Ihr Baby ab dem 7. Monat zubereiten.

Zutaten für 1 Portion:

100 g geschälte Banane

20 g Haferflocken

1 gehäufter TL Butter (8 g)

Zubereitung:

125 ml Wasser in einem Topf mit den Haferflocken verrühren. Bei schwacher Hitze zum Kochen bringen und 1-2 Minuten köcheln lassen, dann den Topf vom Herd ziehen. Die Banane grob klein schneiden und mit der Butter zu den Flocken geben. Mit einer Gabel die Banane zerquetschen und anschließend alles gut zu einem Brei verrühren.

Allergie-Variante:

Kinder mit Zöliakie reagieren überempfindlich auf Gluten, ein Eiweiß, das in Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen und durch Verunreinigungen meist auch in Hafer enthalten ist. Kinder mit Zöliakie müssen diese Getreidesorten ihr Leben lang meiden. Glutenfrei sind Hirse-, Mais- oder Reisflocken.