

Apfel-Avocado-Brei

Ab dem 6. Monat

Zutaten für eine Portion:

4 EL Instant-Haferflocken

0,1 l Apfelsaft

1 kleiner Apfel

¼ Avocado

2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Die Haferflocken eine Stunde im Apfelsaft einweichen. Den Apfel schälen und reiben. Das Avocadofleisch aus der Schale kratzen und mit dem Pürierstab pürieren. Alle Zutaten miteinander vermischen. Der Brei muss sofort verfüttert werden, weil sich die Avocado sonst bräunlich verfärbt.