

Rezept

## Banane mit 4-Korn-Flocken

Ein Rezept von Banane mit 4-Korn-Flocken, am 15.04.2026

### Zutaten

**1 TL** milchfreie Margarine

**1/2** Banane (ca. 100 g)

**10 g** weizenfreie 4-Korn-Flocken (z. B. von Alnatura)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion ab 7. Monat | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

### Zubereitung

1. In einem Topf 90-100 ml Wasser zum Kochen bringen, die Margarine zugeben und anschließend alles auf ca. 50° abkühlen lassen.

---

2. Inzwischen die Banane mit einer Gabel fein zerdrücken.

---

3. Die 4-Korn-Flocken in das Margarine-Wasser rühren, sodass keine Klümpchen entstehen. Das Bananenmus zugeben.