

Rezept

Blitzbrei

Ein Rezept von Blitzbrei, am 18.04.2024

Zutaten

100 ml Apfelsaft	20 g Instant-Haferflocken
1 kleines Stück reife Banane (40 g)	1 TL Butter oder Rapsöl

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Den Apfelsaft erhitzen, aber nicht aufkochen lassen. Über die Flocken in den Kinderteller gießen.
-
2. Das Bananenstückchen hineinschneiden und mit der Gabel zerdrücken. Die Butter zugeben und alles verrühren. Ist der Brei zu dick, mit abgekochtem Wasser verlängern.