

Rezept

Blitzbrei

Ein Rezept von Blitzbrei, am 08.12.2025

Zutaten

100 ml Apfelsaft

20 g Instant-Haferflocken

1 kleines reife Banane (40 g)
Stück

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.