

Apfel - Avocado - Speise

Kategorien: Kleinkinder, Dessert

Zutaten für: 1 Rezept

FÜR 1 BABY AB 6. MONAT

4	Essl. Instant-Haferflocken
100	ml Apfelsaft
1	klein. Apfel
1/4	Avocado
1	Teel. Zucker

FÜR DIE GANZE FAMILIE

4	Äpfel
3/4	Avocado
2	Essl. Zitronensaft
60	Gramm Honig
40	Gramm Haferflocken
40	Gramm Rosinen
150	Gramm Vollmilchjoghurt
1/8	Ltr. Süße Sahne

Anleitung:

Für Babys und Kleinkinder: Nachmittagsbrei Avocados sind besonders mild und verträglich. Durch ihren hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren kann Avocado im Brei als Ersatz für den üblichen Stich Butter oder den Löffel Keimöl dienen. Außerdem enthält sie viel Vitamin A, C und E. Ihr Geschmack ist so neutral, das sie sich süßen und salzigen Gerichten anpaßt. Bei diesem Rezept wird die Avocado in den milchfreien Getreide-Obst-Brei gerührt, den Ihr Baby jetzt nachmittags bekommt. Die restliche Avocado kommt ins Familiendessert. Für das Baby die Haferflocken im Apfelsaft 1 Stunde einweichen. Den Apfel schälen und reiben. Das Avocadofleisch aus der Schale kratzen und mit dem Pürierstab pürieren. Alle Zutaten rasch miteinander vermischen, mit dem Zucker süßen und dem

Kind sofort geben: Wenn der Brei länger steht, verfärbt sich die Avocado bräunlich. Für die Großen die Äpfel ebenfalls schälen und raspeln. Die restliche Avocado aus der Schale heben. Das Fruchtfleisch mit Zitronensaft und Honig mit dem Pürierstab feinpürieren. Die Raspeläpfel, Haferflocken, Rosinen und den Joghurt untermischen. Sahne steifschlagen und unterziehen.

Pro Babyportion ca. 383 kcal. Pro Familienportion ca. 378 kcal.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann