

Brei / Kinder / Glutenfrei / Super Food /

Avocado Banane Quinoa Brei

Banane und Avocado?? Passt das zusammen? Meine Antwort ist ganz klar: Ja! Eigentlich ist dieser Brei ein Shake. Ich mixe mir ab und zu gerne einen Shake, bei dem die Hauptbestandteile Bananen und Avocados sind. Super cremig und ordentlich sättigend. Außerdem sind Avocados, wie auch Bananen sehr gesund. Avocados enthalten neben reichlich gesunden Fetten, auch eine Menge wertvoller Vitamine. Und Bananen sind voll mit wichtigen Mineralstoffen und energiegebenden Kohlenhydraten. Ich bin auf die Idee gekommen, Quinoa zu dem Brei zu geben, weil Flynn ziemlich früh von der einfachen Breikonsistenz gelangweilt war. Er wollte etwas mit Textur. Und da Bananen schon die Kohlenhydrate liefern, fehlte noch ein Eiweißlieferant in diesem Brei. Diese Rolle übernimmt das Quinoa. Neben Eiweiß enthält Quinoa außerdem ungefähr die doppelte Menge an Eisen als z.B. Weizen! Also, alles drin was die Kleinen so brauchen! Ich habe die Banane und Avocado einfach mit einer Gabel gequetscht und den gekochten Quinoa untergerührt. Wer diesen Brei allerdings für richtige Essanfänger zubereitet, sollte statt mit der Gabel zu quetschen alle Zutaten, auch den Quinoa, fein pürieren.

Zutaten

- 0.5 - Bananen
- 0.5 - Avocado
- 30 gr - Quinoa

Zubereitung:

1. Den Quinoa mit 80 ml Wasser zum kochen bringen und bei schwacher Hitze ca. 15 min leicht köcheln lassen. Anschließend zur Seite stellen und etwas abkühlen lassen.
2. Die Banane und die Avocado mit einer Gabel quetschen.
3. Den gekochten Quinoa unter das Bananen-Avocadomus rühren und servieren

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia