Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Brei / Kinder / super schnell /

Express-Zwieback-Bananen-Brei

Dieser Brei hat mir mehr als nur einmal mein Leben gerettet. Wenn ich mit Flynn doch länger als gedacht unterwegs war und wir schon mit knurrendem Magen nach Hause kamen, musste es schnell gehen. Denn das Gute-Laune-Barometer ist bei hungrigen und müden Kindern ganz schnell im Minusbereich. Flynn kannte kein Erbarmen mit mir und hat mir gerne mal ein Konzert der besonderen Art gegeben. Einen Brei zu kochen kommt dann schon nicht mehr in Frage, weil das Thema “oh, der ist noch zu heiß” für großen Unmut bei Übelgelaunten und Hungrigen ist. Bei diesem Brei zerbröselt man einfach etwas Zwieback, Milch rüber, ab in die Mikrowelle (wer eine hat…), Banane quetschen und alles vermengen. Zeitaufwand: ca 2 min. Und sofort zum Verzehr bereit. Kein Pusten, kein Warten – einfach losmampfen. Die Zutaten hat man als Mama oder Papa ja eigentlich eh immer zu Hause und so war der Notfallplan Nr.1 bei mir immer einsatzbereit!

Zutaten für 1 Portion

- 4 - Zwieback
- 0.5 - Banane
- 120 ml - Milch

Zubereitung:

1. en Zwieback mit den Händen zerbröseln und in eine Schale geben.
2. Die Milch rübergießen und das Ganze bei 600 Watt für 25 Sekunden in die Mikrowelle stellen.
3. Den Zwieback anschließend mit einer Gabel quetschen.
4. Die Banane ebenfalls mit einer Gabel zerquetschen und unter das Zwieback-Milchgemisch rühren.
5. Fertig!

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia