



## Apfel-Zimt-Bananen-Brei

Für dieses Rezept benötigen Sie:

- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1 halben Betterfood-Keks oder Panadenkeks
- Zimtpulver

### Zubereitung

Waschen, schälen und zerkleinern Sie den Apfel. Erhitzen Sie die Apfelstücke zusammen mit einer Prise Zimt.

Wenn sie weich geworden sind, ist die Garstufe ausreichend. Nun können Sie (ungekochte) Bananenstücke und einen halben Betterfood-Keks hinzufügen. Pürieren Sie das Ganze, und fertig!

### Gute Nachricht

Zimt kann sich positiv auf Verdauungsbeschwerden auswirken.