

# APFEL BANANEN WAFFEL

## Fruchtig-süßer Genuss für kleine Hände

Diese Apfel Bananen Waffel ist ein idealer Snack oder Frühstück ab 10 Monaten. Sie kommt ganz ohne Zucker aus und erhält ihre natürliche Süße durch reife Bananen und milden Apfel. Die Waffeln sind weich, handlich und durch ihre fruchtige Note bei Kleinkindern sehr beliebt. Du kannst sie einfach vorbereiten und auch am nächsten Tag noch kalt servieren – perfekt zum Mitnehmen oder Einfrieren. Die Konsistenz ist ideal für kleine Esser und regt zum selbstständigen Greifen und Probieren an. Eine tolle Abwechslung für Eltern, die kreative und alltagstaugliche Alternativen zu Brot und Brei suchen.



## Zutaten (1 Portion)

- 1 reife Banane
- 1 kleiner Apfel (mild, z. B. Gala)
- 1 Ei
- 4 EL Dinkelmehl
- 1 EL Haferflocken
- 1 TL Rapsöl (für den Teig)
- Rapsöl für das Waffeleisen

# Zubereitung

1. Banane mit einer Gabel fein zerdrücken.
2. Apfel schälen, fein reiben und mit Banane vermengen.
3. Ei, Dinkelmehl, Haferflocken und Rapsöl dazugeben.
4. Alles zu einem glatten Teig verrühren.
5. Waffeleisen leicht einfetten und vorheizen.
6. Teig portionsweise ausbacken, bis die Waffeln goldbraun sind.

## Tipps zum Rezept

Die Waffeln lassen sich wunderbar einfrieren – ideal für stressfreie Tage. Du kannst sie auch in Streifen schneiden, damit dein Kind sie besser greifen kann. Für ältere Kinder schmeckt dazu Naturjoghurt oder Apfelmark. Achte bei der Banane auf vollreife Früchte für mehr Süße.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: [kindergesundheit-info.de](https://www.kindergesundheit-info.de)

### ☐ Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

☞ [Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☐